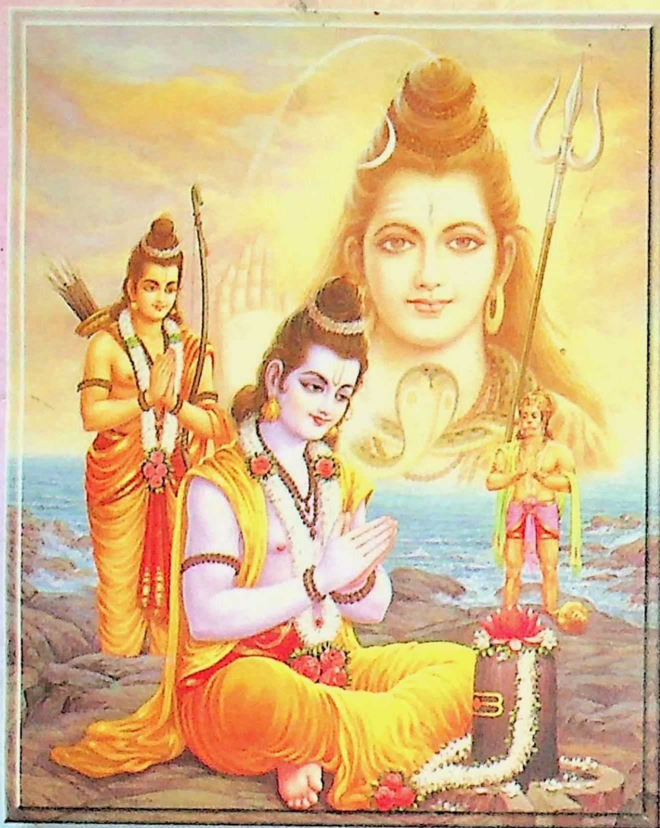
मंत्रजाप महिमा एवं अनुष्ठान विधि



पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू के

सत्संग-प्रवचन

पू. बापू के सत्साहित्य का सूचीपत्र

	हिन्दी	गुजराती	मराठी	सिंधी	अंग्रेजी	पंजाबी	तेलगू	उडिया	बंगला	कन्नड
	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.
श्रीगुरुगीता	४	४	६	५	७	-	-	५	-	४
व्यासपूर्णिमा	५	५	-	-	-	-	-	-	-	-
ईश्वर की ओर	४	४	४	५	८	४	७	४	४	४
महान नारी	४	४	४	-	-	४	-	४	-	४
यौवन सुरक्षा	४	४	४	-	५	-	७	५	३	-
निर्भय नाद	२	३	-	-	३	२	-	-	-	-
योगासन	३	३	३	३	-	-	-	-	-	-
जीवन रसायन	६	६	६	-	६	४	-	४	-	-
इष्टसिद्धि	४	४	-	-	-	-	-	-	-	-
मन को सीख	२	२	२	-	-	-	-	-	-	-
अवतार लीला	२	२	-	२	-	-	-	-	-	-
पुरुषार्थ परम देव	२	२	२	-	-	-	-	२.५	-	-
मंगलमय जीवन मृत्यु	२	२	३	४	३	-	-	-	-	-
नशे से सावधान	२	२	२	-	-	-	४	२.५	-	२
श्रीआसारामायण	.५	.५	.५	.५	-	-	-	१	-	-
श्रीब्रह्मरामायण	२	-	-	-	-	-	-	-	-	-
भजनामृत	२	१	-	-	-	-	-	-	-	-
गुरुभक्तियोग	८	८	-	-	-	-	-	-	-	-
जीवन विकास	५	५	-	-	-	-	-	-	-	-
तू गुलाब होकर महक	४	४	४	-	-	-	७	४	-	४
प्रभु ! परम प्रकाश की ओर ले चल	२	२	२	-	-	-	-	-	-	-
सामर्थ्य स्रोत	७	७	-	-	-	-	-	-	-	-
मधुर व्यवहार	१	१	१	३	-	-	-	-	-	-
जो जागत है...	२	२	२	-	-	-	-	-	-	-
योगलीला सचित्र	१६	१६	-	-	२०	-	-	-	-	-
श्रीकृष्ण-दर्शन	७	७	-	-	-	-	-	-	-	-
प्रसाद	२	२	२	-	-	-	-	-	-	-
दैवी संपदा	८	८	-	-	-	-	-	-	-	-
आत्मगुंजन	१	-	-	-	-	-	-	-	-	-
परम तप	५	५	-	-	-	-	-	-	-	-
आत्मयोग	४	-	-	-	-	-	-	-	-	-
साधना में सफलता	७	९	-	-	-	-	-	-	-	-
मुक्ति का सहज मार्ग	७	७	-	-	-	-	-	-	-	-
समता साम्राज्य	८	-	-	-	-	-	-	-	-	-
अनन्य योग	४	५	-	-	-	-	-	-	-	-

	हिन्दी	गुजराती	मराठी	सिंधी	अंग्रेजी	पंजाबी	तेलगू	उडिया	बंगला	कन्नड
	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.	Rs.
पॉकेट श्रीगुरुगीता	२	२	२	-	-	-	-	-	-	-
ऋषि प्रसाद	५	५	-	-	-	-	-	-	-	-
अलख की ओर	४	-	६	-	-	-	-	-	-	-
जीते जी मुक्ति	६	६	-	-	-	-	-	-	-	-
सहज साधना	५	-	-	-	-	-	-	-	-	-
जीवन झाँकी	२	२	२	२	२	-	-	२	-	-
जीवन झाँकी-देवनागरी	-	-	-	२	-	-	-	-	-	-
निश्चिन्त जीवन	६	६	७	-	-	६	-	-	-	-
सदा दिवाली	२	२	२	-	-	-	-	-	-	-
भगवद्गीता	१७	१५	-	-	-	-	-	-	-	-
पंचामृत	२०	२०	-	-	-	-	-	-	-	-
शीघ्र ईश्वरप्राप्ति	९	८	-	-	-	-	-	-	-	-
सच्चा सुख	६	-	-	-	-	-	-	-	-	-
योगयात्रा-१	-	-	-	३	-	-	-	-	-	-
योगयात्रा-३	२	२	२	५	४	५	-	३.५	-	-
श्रीकृष्ण अवतार दर्शन	८	८	-	-	-	-	-	-	-	-
आरोग्यनिधि	१३	१३	-	-	-	-	-	-	-	-
सत्संग सुमन	११	-	-	-	-	-	-	-	-	-
आनंदधारा केलेन्डर	१५	१५	१५	-	-	-	-	-	-	-
आंतर ज्योत	-	३	-	-	-	-	-	-	-	-
स्वास्थ्य सम्राट	-	-	-	२	-	-	-	-	-	-
जेम्स फ्रोम बापू	-	-	-	-	१	-	-	-	-	-
संसार में भी सुखी	-	-	-	३	-	-	-	-	-	-
आंतरजी कुँजी	-	-	-	३	-	-	-	-	-	-
दरवेश दर्शन	-	-	-	३	-	-	-	-	-	-
संत अंई साँईजा सबाजा	-	-	-	२	-	-	-	-	-	-
गुरु आराधनावली	२.५	२.५	-	-	-	-	-	-	-	-
सप्तसरिता	१०	१०	-	-	-	-	-	-	-	-
गीता प्रसाद	९	९	-	-	-	-	-	-	-	-
जीवन सौरभ	२०	२०	-	-	-	-	-	-	-	-
ब्रह्मबावनी	-	२	-	-	-	-	-	-	-	-
मंत्रजाप महिमा व अनुष्ठान विधि	६	६	६	-	-	-	-	-	-	-
श्रीगुरुगीता (छोटी)	-	३	-	-	-	-	-	-	-	-
नूरानी नूर	-	-	-	२	-	-	-	-	-	-
श्रीगुरुरामायण	३	३	३	-	-	-	-	-	-	-
श्रीविष्णुसहस्रनामस्तोत्रम्	३	३	३	-	-	-	-	-	-	-
योगयात्रा-४	२.५	२.५	२.५	-	-	-	-	२.५	-	-
श्राद्ध-महिमा	२	२	२	-	-	-	-	-	-	-

महक मुसाफिर-उर्दू Rs. 3

A1-7 R3

प्रातःस्मरणीय पूज्यपाद

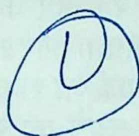
संत श्री आसारामजी बापू के

सत्संग-प्रवचन

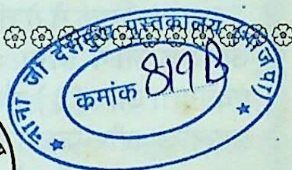
मंत्रजाप महिमा

एवं

अनुष्ठान विधि







श्री योग वेदान्त सेवा समिति

संत श्री आसारामजी आश्रम, साबरमती, अमदावाद - 380005.

फोन : 7505010, 7505011.

वरियाव रोड, जहाँगीरपुरा, सूरत। फोन : 772201, 772202.

वन्दे मातरम् रोड, रवीन्द्र रंगशाला के सामने, नई दिल्ली - 60.

फोन : 5729338, 5764161.

Rs. 6-00

पूज्य बापू का पावन संदेश

यंत्रशक्ति का प्रभाव केवल लौकिक व्यवहार जगत में ही तथा सीमित देश-काल में ही पड़ सकता है जबकि मंत्रशक्ति का प्रभाव अन्य लोकों तक जा सकता है। तभी तो अर्जुन सशरीर स्वर्ग में गया था। सती अनसूया ने ब्रह्मा-विष्णु-महेश को मंत्रशक्ति से दूध पीते बच्चे बना दिये थे। बौद्धिक जगत के बादशाह कहलानेवाले बीरबल की बुद्धि एवं चातुर्य के पीछे भी सारस्वत्य मंत्र का प्रभाव था। अकबर जैसा मुगल बादशाह भी कुशाग्र बुद्धिवाले बीरबल की सलाह लेकर कार्य करता था।

सारस्वत्य मंत्र के जाप से विद्यार्थियों की स्मरणशक्ति बढ़ती है, बुद्धि कुशाग्र बनती है। मंत्रशक्ति की महिमा को जानकर वे अपनी कुशाग्र बुद्धि को मेधा व प्रज्ञा बनाकर परब्रह्म परमात्मा का साक्षात्कार भी कर सकते हैं।

मंत्रजापक में ये तीन बातें जितनी अधिक होगी उतना अधिक लाभ होगा : (१) श्रद्धा (२) जप के समय एकाग्रता और (३) संयम। श्रद्धा, एकाग्रता और संयम से इहलोक और परलोक में सफलता पाई जा सकती है। अतः श्रद्धालुओं को एकाग्रता और संयम का सहयोग लेकर मंत्रजाप अवश्य करना चाहिए। आरम्भ में भले एकाग्रता न दिखे तो भी इष्ट के प्रति अथवा स्वस्तिक के प्रति टिक-टिकी लगाते जाओ। अपने ललाट में, भ्रूमध्य में भावना से इष्टमंत्र अंकित करके जप करते जाओ तो अवश्य सफलता मिलती है। जापक के जीवन में ऐसी-वैसी वासनाएँ टिकती भी नहीं हैं। परम रस, दिव्य आनन्द और अद्‌भुत आत्मशक्ति का वह धनी धन्य-धन्य हो जाता है।

प्रस्तावना

प्रतिवर्ष हजारों-लाखों नये-नये श्रोतागण पूज्य बापू के अलौकिक दर्शन एवं सत्संगामृत से प्रभावित होकर अध्यात्म-जगत में पदार्पण हेतु उत्कंठित हो उठते हैं। ये सौभाग्यशाली जिज्ञासुगण पूज्यश्री से प्रत्यक्ष दर्शन के समय अथवा पत्र-व्यवहार के द्वारा मंत्रदीक्षा, साधनामार्ग एवं जपानुष्ठान के बारे में निरंतर मार्गदर्शन की माँग करते रहते हैं। कुछ पुराने साधक भी साधना-पथ में उपजे शंका-समाधान हेतु पूज्यश्री से दिशा-निर्देश की अपेक्षा रखते हैं।

अतः इन समस्त श्रद्धालु जिज्ञासुओं की पवित्र माँग को देखते हुए इस विषय पर एक प्रामाणिक पुस्तक के प्रणयन का संकल्प किया गया। इसके लिए हमने पूज्यश्री के अथाह ज्ञानसागर में से इस विषय में मधुसंचय करके उसे एक पुस्तक के कलेवर में ढाला। आज साधना-जगत के जिज्ञासुओं के करकमलों में इस पुस्तक को रखने का अपना संकल्प फलीभूत होते देखकर हमें बड़ी हार्दिक प्रसन्नता हो रही है। जंहाँ आवश्यकता महसूस हुई वहाँ कुछ अन्य संतों-महात्माओं के वचनों तथा शास्त्रों की सहाय भी ली है। अतः यह पुस्तक कम पृष्ठोंवाली होते हुए भी गागर में सागर के समान है।

हमें आशा ही नहीं वरन् पूर्ण विश्वास भी है कि प्रस्तुत पुस्तक समस्त सुज्ञ एवं विज्ञ पाठकों की छोटी-बड़ी बहुविध आध्यात्मिक जिज्ञासाओं को शांत करने में अपनी सफल भूमिका निभायेगी।

प्रस्तुत पुस्तक की विशेषता यह है कि पूज्यश्री की अमृतवाणी बहुत ही सरल, सुबोध एवं सुग्राह्य भाषा-शैली में लिखी गई है। इसमें शास्त्र एवं अन्य महापुरुषों के वचनों को भी

संकलित किया गया है। पुनश्च, इसमें साधना से संबंधित एक भी बात छूटने न पाए, इसका प्रयास किया गया है। इसमें भगवन्नाम की महिमा का सुरुचिपूर्ण कथा-प्रसंगों सहित यथोचित विवेचन किया गया है। हमारे पाँचों कोषों एवं सातों केन्द्रों पर मंत्रजप के पड़नेवाले सात्त्विक प्रभावों का भी बड़ा ही सूक्ष्म वैज्ञानिक विश्लेषण संक्षेप में किया गया है। ॐकार के अर्थ एवं महत्त्वसहित विभिन्न प्रकार के वैदिक मंत्रों की शक्तियों के बारे में भी दुर्लभ ज्ञान-सामग्रियाँ यहाँ दी गई हैं। 'मंत्रदीक्षा क्या है और इसे सद्गुरु से ही क्यों लें ? दीक्षा कितने प्रकार की होती है ?' ऐसे अनेकों प्रश्नों को भी विधिवत् समझाने का प्रयास किया गया है। इसके अलावा मंत्रजप एवं मंत्रानुष्ठान की विधि के बारे में भी उपयुक्त जानकारी दी गई है। अपने देश के भावी कर्णधारों अर्थात् विद्यार्थियों के लिए भी सारस्वत्य मंत्र के महत्त्व एवं उसके अनुष्ठान की विधि बताई गई है।

अंत में, मोक्षमार्ग के सौभाग्यशाली पथिकों एवं जिज्ञासुओं के मन में उठनेवाली संभावित शंकाओं का समाधान देने का प्रयास किया गया है।

हमें आशा है कि प्रस्तुत पुस्तक अध्यात्मपथ के उत्साही साधकों के लिए सदा उपयोगी साबित होगी। फिर भी, इसमें यदि कहीं कोई कमी या त्रुटि रह गयी हो तो, पाठकगण हमें इससे अवगत कराने की कृपा करें। यही नहीं, आपके नेक सुझाव भी सादर आमंत्रित हैं। इसके लिए हम आपके आभारी होंगे।

विनीत,

श्री योग वेदांत सेवा समिति

अमदावाद आश्रम



अ❀नु❀क्र❀म

मंत्रजाप महिमा एवं अनुष्ठान विधि

भगवन्नाम-महिमा

भगवन्नाम अनन्त माधुर्य, ऐश्वर्य और सुख की खान है। सभी शास्त्रों में नाम की महिमा का वर्णन किया गया है। इस नानाविध आधि-व्याधि से ग्रस्त कलिकाल में हरिनाम-जप संसार-सागर से पार होने का एक उत्तम साधन है। भगवान वेदव्यासजी तो कहते हैं :

हरेर्नाम हरेर्नाम हरेर्नामैव केवलम्।
कलौ नास्त्येव नास्त्येव नास्त्येव गतिरन्यथा ॥

(बृहन्नारदीय पुराण : ३८.१२७)

पद्मपुराण में आया है :

ये वदन्ति नरा नित्यं हरिरित्यक्षरद्वयम्।
तस्योच्चारणमात्रेण विमुक्तास्ते न संशयः ॥

'जो मनुष्य परमात्मा के इस दो अक्षरवाले नाम 'हरि' का नित्य उच्चारण करते हैं, उसके उच्चारणमात्र से वे मुक्त हो जाते हैं, इसमें शंका नहीं है।'

गरुड़पुराण में उपदिष्ट है कि :

यदीच्छसि परं ज्ञानं ज्ञानाच्च परमं पदम्।
तदा यत्नेन महता कुरु श्रीहरिकीर्तनम् ॥

'यदि परम ज्ञान अर्थात् आत्मज्ञान की इच्छा है और उस आत्मज्ञान से परम पद पाने की इच्छा है तो खूब यत्नपूर्वक श्रीहरि के नाम का कीर्तन करो।'

एक बार नारदजी ने भगवान ब्रह्माजी से कहा :

''ऐसा कोई उपाय बतलाइए, जिससे मैं विकराल कलिकाल के जाल में न फसूँ।''

इसके उत्तर में ब्रह्माजी ने कहा : **आदिपुरुषस्य नारायणस्य नामोच्चारणमात्रेण निर्धूत कलिर्भवति।**

'आदि पुरुष भगवान नारायण के नामोच्चार करने मात्र से ही मनुष्य कलि से तर जाता है।' **(कलिसंवरणोपनिषद्)**

श्रीमद्भागवत् के अंतिम श्लोक में भगवान वेदव्यास कहते हैं :

नामसंकीर्तनं यस्य सर्वपापप्रणाशनम्।
प्रणामो दुःखशमनस्तं नमामि हरिं पदम्॥

'जिसका नाम-संकीर्तन सभी पापों का विनाशक है और प्रणाम दुःख का शमन करनेवाला है, उस श्रीहरि-पद को मैं नमस्कार करता हूँ।' **(भागवत : १२.१३.२३)**

कलिकाल में नाम की महिमा का बयान करते हुए भगवान वेदव्यासजी श्रीमद्भागवत में कहते हैं :

कृते यद् ध्यायतो विष्णुं त्रेतायां यजतो मखैः।
द्वापरे परिचर्यायां कलौ तद्धरिकीर्तनात्॥

'सतयुग में भगवान विष्णु के ध्यान से, त्रेता में यज्ञ से और द्वापर में भगवान की पूजा-अर्चना से जो फल मिलता था, वह सब कलियुग में भगवान के नाम-कीर्तन मात्र से ही प्राप्त हो जाता है।' **(श्रीमद्भागवत : १२.३.५२)**

'श्रीरामचरितमानस' में गोस्वामी तुलसीदासजी महाराज इसी बात को इस रूप में कहते हैं :

कृतजुग त्रेताँ द्वापर पूजा मख अरु जोग।
जो गति होइ सो कलि हरि नाम ते पावहिं लोग॥

'सतयुग, त्रेता और द्वापर में जो गति पूजा, यज्ञ और योग

से प्राप्त होती है, वही गति कलियुग में लोग केवल भगवान के नाम से पा जाते हैं।' **(श्रीरामचरित० उत्तरकाण्ड : १०२ ख)**

आगे गोस्वामीजी कहते हैं :

कलिजुग केवल हरि गुन गाहा।
गावत नर पावहिं भव थाहा॥
कलिजुग जोग न जग्य न ग्याना।
एक अधार राम गुन गाना॥
सब भरोस तजि जो भज रामहि।
प्रेम समेत गाव गुन ग्रामहि॥
सोइ भव तर कछु संसय नाहीं।
नाम प्रताप प्रगट कलि माहीं॥

'कलियुग में तो केवल श्रीहरि की गुणगाथाओं का गान करने से ही मनुष्य भवसागर की थाह पा जाते हैं।

कलियुग में न तो योग और यज्ञ है और न ज्ञान ही है। श्रीरामजी का गुणगान ही एकमात्र आधार है। अतएव सारे भरोसे त्यागकर जो श्रीरामजी को भजता है और प्रेमसहित उनके गुणसमूहों को गाता है, वही भवसागर से तर जाता है, इसमें कुछ भी संदेह नहीं। नाम का प्रताप कलियुग में प्रत्यक्ष है।'

(श्रीरामचरित० उत्तरकाण्ड : १०२,४ से ७)

चहुँ जुग चहुँ श्रुति नाम प्रभाऊ।
कलि बिसेषि नहिं आन उपाऊ॥

'यों तो चारों युगों में और चारों ही वेदों में नाम का प्रभाव है किन्तु कलियुग में विशेष रूप से है। इसमें तो नाम को छोड़कर दूसरा कोई उपाय ही नहीं है।' **(श्रीरामचरित० बालकाण्ड : २१,८)**

गोस्वामी श्री तुलसीदासजी महाराज के विचार में अच्छे अथवा बुरे भाव से, क्रोध अथवा आलस्य से किसी भी प्रकार से

भगवन्नाम का जप करने से व्यक्ति को दसों दिशाओं में कल्याण-ही-कल्याण प्राप्त होता है।

भायँ कुभायँ अनख आलसहूँ।
नाम जपत मंगल दिसि दसहूँ॥

(श्रीरामचरित० बालकाण्ड : २७,१)

यह कल्पवृक्षस्वरूप भगवन्नाम स्मरण करने से ही संसार के सब जंजालों को नष्ट कर देनेवाला है। यह भगवन्नाम कलिकाल में मनोवांछित फलों को देनेवाला, परलोक का परम हितैषी एवं इस संसार में व्यक्ति का माता-पिता के समान सब प्रकार से पालन एवं रक्षण करनेवाला है।

नाम कामतरु काल कराला।
सुमिरत समन सकल जग जाला॥
राम नाम कलि अभिमत दाता।
हित परलोक लोक पितु माता॥

(श्रीरामचरित० बालकाण्ड : २६,५-६)

इस भगवन्नाम-जपयोग के आध्यात्मिक एवं लौकिक पक्ष का सुंदर समन्वय करते हुए गोस्वामीजी कहते हैं कि ब्रह्माजी के बनाये हुए इस प्रपंचात्मक दृश्यजगत से भली-भाँति छूटे हुए वैराग्यवान् मुक्त योगी पुरुष इस नाम को ही जीभ से जपते हुए तत्त्वज्ञानरूप दिन में जागते हैं और नाम तथा रूप से रहित अनुपम, अनिर्वचनीय, अनामय ब्रह्मसुख का अनुभव करते हैं। जो परमात्मा के गूढ़ रहस्य को जानना चाहते हैं, वे जिह्वा द्वारा भगवन्नाम का जप करके उसे जान लेते हैं। लौकिक सिद्धियों के आकांक्षी साधक लययोग द्वारा भगवन्नाम जपकर अणिमादि सिद्धियाँ प्राप्त कर सिद्ध हो जाया करते हैं। इसी प्रकार जब संकट से घबराये हुए आर्त भक्त नामजप करते हैं तो उनके

बड़े-बड़े संकट मिट जाते हैं और वे सुखी हो जाते हैं।

नाम जीहँ जपि जागहिं जोगी।
बिरति बिरंचि प्रपंच बियोगी॥
ब्रह्मसुखहि अनुभवहिं अनूपा।
अकथ अनामय नाम न रूपा॥
जाना चहहिं गूढ़ गति जेऊ।
नाम जीहँ जपि जानहिं तेऊ॥
साधक नाम जपहिं लय लाएँ।
होहिं सिद्ध अनिमादिक पाएँ॥
जपहिं नामु जन आरत भारी।
मिटहिं कुसंकट होहिं सुखारी॥

(श्रीरामचरित० बालकाण्ड : २१,१ से ५)

नाम को निर्गुण (ब्रह्म) एवं सगुण (राम) से भी बड़ा बताते हुए तुलसीदासजी ने तो यहाँ तक कह दिया कि :

अगुन सगुन दुइ ब्रह्म सरूपा।
अकथ अगाध अनादि अनूपा॥
मोरें मत बड़ नामु दुहू तें।
किए जेहिं जुग निज बस निज बूतें॥

ब्रह्म के दो स्वरूप हैं : निर्गुण और सगुण। ये दोनों ही अकथनीय, अथाह, अनादि और अनुपम हैं। मेरी मति में नाम इन दोनों से बड़ा है, जिसने अपने बल से दोनों को वश में कर रखा है। **(श्रीरामचरित० बालकाण्ड : २२,१-२)**

अंत में, नाम को राम से भी अधिक बताते हुए तुलसीदासजी कहते हैं :

सबरी गीध सुसेवकनि सुगति दीन्हि रघुनाथ।
नाम उधारे अमित खल बेद बिदित गुन गाथ॥

'श्री रघुनाथजी ने तो शबरी, जटायु गिद्ध आदि उत्तम सेवकों को ही मुक्ति दी, परंतु नाम ने अनगिनत दुष्टों का भी उद्धार किया। नाम के गुणों की कथा वेदों में भी प्रसिद्ध है।'

(श्रीरामचरित० बालकाण्ड : २४)

अपतु अजामिलु गजु गनिकाऊ।
भए मुकुत हरिनाम प्रभाऊ॥
कहौं कहाँ लगि नाम बड़ाई।
रामु न सकहिं नाम गुन गाई॥

'नीच अजामिल, गज और गणिका भी श्रीहरि के नाम के प्रभाव से मुक्त हो गये। मैं नाम की बड़ाई कहाँ तक कहूँ ? राम भी नाम के गुणों को नहीं गा सकते।'

(श्रीरामचरित० बालकाण्ड : २५,७-८)

किन्हीं महापुरुष ने कहा है :

आलोड्यं सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः।
एकमेव सुनिष्पन्नं हरिर्नामैव केवलम्॥

सर्वशास्त्रों का मंथन करने के बाद, बार-बार विचार करने के बाद, ऋषि-मुनियों को जो एक सत्य लगा, वह है भगवन्नाम।

तुकारामजी महाराज कहते हैं :

''नामजप से बढ़कर कोई भी साधना नहीं है। तुम और जो चाहो सो करो, पर नाम लेते रहो। इसमें भूल न हो। यही सबसे पुकार-पुकारकर मेरा कहना है। अन्य किसी साधन की कोई जरूरत नहीं है। बस, निष्ठा के साथ नाम जपते रहो।''

इस भगवन्नाम-जप की महिमा अनंत है। इस जप के प्रसाद से शिवजी अविनाशी हैं एवं अमंगल वेशवाले होने पर भी मंगल की राशि हैं। परम योगी शुकदेवजी, सनकादि सिद्धगण, मुनिजन एवं समस्त योगीजन इस दिव्य नाम-जप के प्रसाद से ही ब्रह्मानंद

का भोग करते हैं। भक्तशिरोमणि श्री नारदजी, भक्त प्रह्लाद, ध्रुव, अम्बरीष, परम भागवत श्री हनुमानजी, अजामिल, गणिका, गिद्ध जटायु, केवट, भीलनी शबरी- सभी ने इस भगवन्नाम-जप के द्वारा भगवत्प्राप्ति की है।

मध्यकालीन भक्त एवं संत कवि सूर, तुलसी, कबीर, दादू, नानक, रैदास, पीपा, सुन्दरदास आदि संतों तथा मीराबाई, सहजोबाई जैसी योगिनियों ने इसी जपयोग की साधना करके संपूर्ण संसार को आत्मकल्याण का संदेश दिया है।

नाम की महिमा अगाध है। इसके अलौलिक सामर्थ्य का पूर्णतया वर्णन कर पाना संभव नहीं है। संत-महापुरुष इसकी महिमा स्वानुभव से गाते हैं और वही हम लोगों के लिए आधार हो जाता है।

नाम की महिमा के विषय में संत श्री ज्ञानेश्वर महाराज कहते हैं :

''नाम-संकीर्तन की ऐसी महिमा है कि उससे सब पाप नष्ट हो जाते हैं। फिर पापों के लिए प्रायश्चित करने का विधान बतलाने वालों का व्यवसाय ही नष्ट हो जाता है, क्योंकि नाम-संकीर्तन लेशमात्र भी पाप नहीं रहने देता। यम-दमादि इसके सामने फीके पड़ जाते हैं, तीर्थ अपने स्थान छोड़ जाते हैं, यमलोक का रास्ता ही बंद हो जाता है। यम कहते हैं : हम किसको यातना दें ? दम कहते हैं : हम क्या भक्षण करें ? यहाँ तो दमन के लिए भी पाप-ताप नहीं रह गया ! भगवन्नाम का संकीर्तन इस प्रकार संसार के दुःखों को नष्ट कर देता है एवं सारा विश्व आनंद से ओत-प्रोत हो जाता है।''

(ज्ञानेश्वरीगीता : अ०९, १९७-२००)



नामोच्चारण का फल

श्रीमद्भागवत में आता है :

सांकेत्यं पारिहास्यं वा स्तोत्रं हेलनमेव वा ।
वैकुण्ठनामग्रहणमशेषाघहरं विदुः ॥
पतितः स्खलितो भग्नः संदष्टस्तप्त आहतः ।
हरिरित्यवशेनाह पुमान्नार्हति यातनाम् ॥

'भगवान का नाम चाहे जैसे लिया जाये- किसी बात का संकेत करने के लिए, हँसी करने के लिए अथवा तिरस्कारपूर्वक ही क्यों न हो, वह संपूर्ण पापों को नाश करनेवाला होता है। पतन होने पर, गिरने पर, कुछ टूट जाने पर, डँसे जाने पर, बाह्य या आन्तर ताप होने पर और घायल होने पर जो पुरुष विवशता से भी 'हरि' यह नाम का उच्चारण करता है, वह यम-यातना के योग्य नहीं।' (श्रीमद्भागवत : ६.२.१४,१५)

मंत्रजाप का प्रभाव सूक्ष्म किन्तु गहरा होता है।

जब लक्ष्मणजी ने मंत्र जपकर सीताजी की कुटीर के चारों तरफ भूमि पर एक रेखा खींच दी तो लंकाधिपति रावण तक उस लक्ष्मणरेखा को न लाँघ सका। हालाँकि रावण समस्त मायावी विद्याओं का जानकार था, किंतु ज्यों-ही वह रेखा को लाँघने की इच्छा करता त्यों-ही उसके सारे शरीर में जलन होने लगती थी।

मंत्रजप से पुराने संस्कार हटते जाते हैं, जापक में सौम्यता आती जाती है और उसका आत्मिक बल बढ़ता जाता है।

मंत्रजप से चित्त पावन होने लगता है। रक्त के कण पवित्र होने लगते हैं। दुःख, चिंता, भय, शोक, रोग आदि निवृत्त होने लगते हैं। सुख-समृद्धि और सफलता की प्राप्ति में मदद मिलने लगती है।

जैसे, ध्वनि-तरंगें दूर-दूर तक जाती हैं, ऐसे ही नाम-जप की तरंगें हमारे अंतर्मन में गहरे उतर जाती हैं एवं पिछले कई जन्मों के पाप मिटा देती हैं। इससे हमारे अंदर शक्ति-सामर्थ्य प्रकट होने लगता है एवं बुद्धि का विकास होने लगता है। अधिक मंत्रजप से दूरदर्शन, दूरश्रवण आदि सिद्धियाँ आने लगती हैं। किन्तु साधक को चाहिए कि इन सिद्धियों के चक्कर में न पड़े, वरन् अंतिम लक्ष्य परमात्म-प्राप्ति में ही निरंतर संलग्न रहे।

मनु महाराज कहते थे कि :

''मात्र जप से ही ब्राह्मण सिद्धि को पा लेता है और बड़े-में-बड़ी सिद्धि है हृदय की शुद्धि।''

भगवान बुद्ध कहा करते थे : **''मंत्रजप असीम मानवता के साथ तुम्हारे हृदय को एकाकार कर देता है।''**

मंत्रजप से शांति तो मिलती ही है, वह भक्ति एवं मुक्ति का भी दाता है।

मंत्रजप करने से मनुष्य के अनेक पाप-ताप भस्म होने लगते हैं। उसका हृदय शुद्ध होने लगता है एवं ऐसा करते-करते एक दिन उसके हृदय में हृदयेश्वर का प्रागट्य भी हो जाता है।

मंत्रजापक को व्यक्तिगत जीवन में सफलता एवं सामाजिक जीवन में सम्मान मिलता है। मंत्रजप मानव के भीतर की सोयी हुई चेतना को जगाकर उसकी महानता को प्रगट कर देता है। यहाँ तक कि जप से जीवात्मा ब्रह्म-परमात्मपद में पहुँचने की क्षमता भी विकसित कर लेता है।

जपात् सिद्धिः जपात् सिद्धिः जपात् सिद्धिर्न संशयः।

मंत्र दिखने में तो बहुत छोटा होता है लेकिन उसका प्रभाव बहुत बड़ा होता है। हमारे पूर्वज ऋषि-मुनियों ने मंत्र के बल पर ही तमाम ऋद्धियाँ-सिद्धियाँ व इतनी बड़ी चिरस्थायी ख्याति

प्राप्त की है।

'गीताप्रेस' गोरखपुर के श्री जयदयाल गोयन्दकाजी लिखते हैं कि :

''वास्तव में, नाम की महिमा वही पुरुष जान सकता है जिसका मन निरंतर श्री भगवन्नाम के चिंतन में संलग्न रहता है, नाम की प्रिय और मधुर स्मृति से जिसको क्षण-क्षण में रोमांच और अश्रुपात होते हैं, जो जल के वियोग में मछली की व्याकुलता के समान क्षण भर के नाम-वियोग से भी विकल हो उठता है, जो महापुरुष निमेषमात्र के लिए भी भगवान के नाम को नहीं छोड़ सकता और जो निष्कामभाव से निरंतर प्रेमपूर्वक जप करते-करते उसमें तल्लीन हो चुका है।

साधना-पथ के विघ्नों को नष्ट करने और मन में होनेवाली सांसारिक स्फुरणाओं का नाश करने के लिए आत्मस्वरूप के चिंतन सहित प्रेमपूर्वक भगवन्नाम-जप करने के समान दूसरा कोई साधन नहीं है।''

नाम और नामी की अभिन्नता है। नाम-जप करने से जापक में नामी के स्वभाव का प्रत्यारोपण होने लगता है। इससे उसके दुर्गुण, दोष, दुराचार मिटकर उसमें दैवी संपत्ति के गुणों का आधान होता है एवं नामी के लिए उत्कट प्रेम-लालसा का विकास होता है।

भगवन्नाम की महिमा अगाध है, अपार है, अमाप है। किन्तु जरूरत है तो बस, सच्चे हृदय से भगवन्नाम लेने की।

तुलसीदासजी कहते हैं :

राम नाम की औषधि खरी नियत से खाय।
अंग रोग व्यापे नहिं महारोग मिट जाय ॥

कलकत्ता से एक मारवाड़ी सेठ दो सौ पंडितों को लेकर

काशी (वाराणसी) में गंगा के किनारे आया। उसके शरीर में कोढ़ था। संयोगवश संत कबीर का पुत्र कमाल वहीं खड़ा था। इतना बड़ा झमेला देखकर कमाल ने पूछा :

''क्या बात है ?''

तब सेठ ने कहा : ''मुझे कोढ़ मिटाना है। दान-पुण्य करूँगा, भण्डारा करूँगा, तीन लाख रूपये खर्च करूँगा।''

कमाल : ''ओहोऽऽऽ ! कोढ़ मिटाने के लिए तीन लाख रूपयों का खर्च ! आपको खर्च करना हो तो भले करो, परन्तु मैं आपका कोढ़ ऐसे ही मिटा दूँ तो ? आप गंगा में स्नान करो एवं आर्त हृदय से 'हे राम...' ऐसा कहो और 'राम' कहते ही राममय हो जाओ तो तुम्हारा कोढ़ चला जाएगा।''

सेठ को विचार आया : 'बड़े-बड़े इलाजों से जो कोढ़ न मिटा, वह मात्र 'राम' नाम से मिट जाएगा ? ठीक है... चलो, आजमाकर देखते हैं।'

सेठ ने कमाल को प्रणाम किया और गंगा में उतरा। डुबकी मारते हुए सेठ ने कहा : 'हे...रा... म... !' किन्तु जब बाहर निकलकर देखा तो कोढ़ ज्यों-का-त्यों।

कमाल बोला : ''सेठजी ! आपने जरूर कुछ गलती की है। स्वार्थ से राम-नाम लिया होगा, आर्त भाव से नहीं। फिर से डुबकी मारकर प्रेम से 'राम' नाम लो।''

सेठ ने फिर से डुबकी लगायी और प्रेम से कहा : 'हे... रा... म...!' किन्तु बाहर आकर देखा तो कोढ़ वैसे ही ज्यों-का-त्यों।

कमाल रुष्ट हुए : कैसा आदमी है ! कुछ असर नहीं होता ! कमाल खुद गंगाजी में उतरा और सेठ से कहा :

''लगाओ डुबकी।''

ज्यों-ही सेठ डुबकी लगाने को झुका, त्यों-ही उसकी गर्दन

पकड़कर कमाल ने डंडा दे मारा। सेठ व्याकुल होकर बोल उठा : 'हे... राम...!' फिर गंगा में डुबकी लगाकर बाहर आया तो कोढ़ गायब !

सेठ कमाल को लाख रूपये देने लगा, तब कमाल ने कहा :

''हमें नहीं चाहिये ये रूपये। आप ही इसे किसी अच्छे काम में लगा देना।''

कमाल नाचता-कूदता आया एवं कबीरजी से कहने लगा :

''पिताजी ! आज एक कोढ़ी को तीन राम-नाम से ही ठीक कर दिया।''

कमाल को ऐसा लगा कि पिताजी खुश होकर शाबाशी देंगे किन्तु हुआ इसके विपरीत ही। कबीरजी नाराज हो गये और बोले :

''तीन राम-नाम ? तूने तीन बार भगवान का नाम खर्च किया केवल एक कोढ़ी को ठीक करने के लिए ? अरे पागल ! राम-नाम को इतने तुच्छ उद्देश्य के लिए खर्च कर दिया ? तू कुछ नहीं जानता।

बूड़ा कुल कबीर का, जो हुआ पूत कमाल।

जा, संत तुलसीदासजी के पास जा एवं रामनाम की महिमा को जान। तूने जो यह मूर्खताभरी गलती की है, वह उन्हें कह सुना दे। फिर ऐसी भूल न करना।''

कमाल गया संत तुलसीदासजी के पास एवं प्रणाम करके सारी हकीकत उन्हें बता दी।

तुलसीदासजी : ''अच्छा ! तुम्हें कबीरजी ने यहाँ भेजा है ?''

कमाल : ''जी हाँ।''

तुलसीदासजी समझ गये कि इसे जरा राम-नाम की महिमा का ख्याल आ जाये, इसलिए कबीरजी ने यहाँ भेजा

है। उन्होंने कहा :

''पूरे गाँव में ढिंढोरा पिटवा दो। गाँव में जितने भी कोढ़ी हों, सब तुलसीदासजी के द्वार पर आ जाएँ। सबको ठीक कर दिया जाएगा।''

ढिंढोरा पिटवा दिया गया। करीब ५०० कोढ़ी एकत्रित हो गये। सबको पंक्तिबद्ध बैठा दिया गया। तुलसीदासजी ने तुलसी का मात्र एक पत्ता लेकर उस पर 'राम' लिख दिया एवं उसको पानी के साथ घोंटकर चार-पाँच घड़ों में डाल दिया। उसके पश्चात् वे उस पानी को सब कोढ़ियों पर छाँटने लगे। जिन-जिन कोढ़ियों पर पानी के छींटे पड़ते गए, वे सब ठीक होते चले गए।

कमाल को आश्चर्य हुआ। वह कबीरजी के पास आकर कहने लगा :

''पिताजी! संत तुलसीदासजी ने तो एक रामनाम से ५०० कोढ़ियों को ठीक कर दिया।''

कबीरजी इससे भी संतुष्ट न हुए। फिर उन्होंने कमाल को संत सूरदासजी के पास भेजा। सूरदासजी के पास जाकर कमाल ने कहा :

''मैंने तीन राम-नाम से एक कोढ़ी को ठीक कर दिया। संत तुलसीदासजी ने तो मात्र एक राम नाम से ही ५०० कोढ़ियों को ठीक कर दिया।''

सूरदासजी समझ गये कि कबीरजी ने कमाल को कुछ सीखने के लिए भेजा है। उन्होंने कहा :

''बस... पूरे राम-नाम से केवल ५०० कोढ़ियों का कोढ़ ही मिटाया? देख, सामने पानी में एक मुर्दा बह रहा है, उसे ले आ।''

कमाल को तो परम आश्चर्य हुआ! ये हैं तो सूरदास (प्रज्ञाचक्षु) और इन्हें पानी में बहता मुर्दा कैसे दिख गया?

कमाल पानी में उतरा एवं मुर्दे को सूरदासजी के पास ले आया। सूरदासजी ने मुर्दे के कान में केवल 'रा...' कहा और मुर्दा जीवित हो गया।

तब कमाल ने सोचा कि : ''वाह ! 'राम' शब्द के 'र'कार मात्र से मुर्दा भी जीवित हो सकता है ! 'राम' नाम की कितनी महिमा है !''

कमाल ने घर आकर पिता को सारी बात बता दी। तब कबीरजी बोले :

''यह भी नहीं। इतनी-सी ही महिमा नहीं है 'राम' नाम की। राम-नाम की महिमा का क्या बयान किया जाय !

भृकुटि बिलास सृष्टि लय होवई।

जिनके भृकुटि-विलासमात्र से सृष्टि का प्रलय हो सकता है, उनके नाम की महिमा का तुम क्या वर्णन कर सकते हो ?''

राम-नाम में, परमात्म-नाम के स्मरण में अथाह सामर्थ्य है। परंतु हमारे चित्त की वृत्ति जितनी एकाग्र एवं दृढ़निश्चयी होती है उसका प्रभाव उतना ही दृष्टिगोचर होता है। मात्र लौकिक लाभ मिल जाना ही रामनाम-महिमा की पराकाष्ठा नहीं है। राम-नाम तो ऐसी चीज दे सकता है कि जिसे पाने के बाद फिर और कुछ पाना बाकी नहीं रहता, जिसे जानने के बाद और कुछ जानना बाकी नहीं रहता एवं जहाँ पहुँचने के बाद पुनः पतन नहीं होता, माँ के गर्भ में नहीं आना पड़ता। ऐसा दिव्य है भगवान का नाम !

भगवान का पावन नाम क्या नहीं कर सकता ? भगवान का मंगलकारी नाम दीन-दुःखियों का दुःख मिटा सकता है, रोगियों का रोग मिटा सकता है, पापियों का पाप हर सकता है, अभक्त को भक्त बना सकता है, मुर्दे में प्राणों का संचार कर सकता है।

अरे ! इतना ही नहीं, भगवन्नाम के प्रभाव से अजामिल जैसा महापापी, दुराचारी भी भक्त बन सकता है।

श्रीमद् भागवत में एक कथा आती है :

अजामिल अपने पिता की मृत्यु के बाद मनमुख हो गया। धन हो, जवानी हो और मनमुख व्यक्तियों का संग हो, कुसंग हो, फिर पतन होने में संदेह कहाँ ? धन मिलना कोई बड़ी बात नहीं, सत्ता मिलना कोई बड़ी बात नहीं, युवावस्था होना कोई बड़ी बात नहीं, किन्तु सत्संग मिलना बड़ी बात है।

जहाँ में उसने बड़ी बात कर ली।
जिसने अपनी आत्मा से मुलाकात कर ली॥

जब तक आत्मवेत्ता, ब्रह्मज्ञानी संतों की मुलाकात नहीं होती, रामरस का दान करनेवाले दाताओं की मुलाकात नहीं होती, तब तक दुनियादार लोग सब कुछ होते हुए भी भीतर से दरिद्र ही रह जाते हैं।

कबीरा यह जग निर्धना, धनवन्ता नहीं कोई।
धनवन्ता तेहु जानिये, जाके राम नाम धन होई॥

जब तक जीव को असली धन, रामरस का धन नहीं मिलता तब तक धन पाने के लिए, सुख पाने के लिए वह दुनिया के न जाने कौन-कौन-से कर्म करता है ! अजामिल भी उसीमें से एक था। दुराचारी लोगों के संग एवं अपने कुसंस्कार के कारण उसका संपर्क एक गणिका के साथ हो गया। उस गणिका को प्रसन्न करने एवं अपनी वासनापूर्ति के लिए धीरे-धीरे उसने घर का इतना सत्यानाश कर दिया कि उसकी माँ तो दुःखी होकर मर गयी।

माँ की मृत्यु के बाद अजामिल उस गणिका को अपनी पत्नी बनाकर घर ले आया। फिर जब उसकी धन-संपत्ति खत्म हो

गयी तो वह चोरी, डकैती, बदमाशी आदि गलत रास्तों से धन की प्राप्ति करने लगा।

एक बार कुछ संत कहीं जा रहे थे। उन संतों को देखकर अजामिल की पत्नी (गणिका) के मन में हुआ कि हमने जीवन में बहुत दुष्कृत्य किये हैं। अब कुछ सुकृत भी कर लिया जाय। ऐसा विचारकर उसने संतों को भोजन के लिए सादर आमंत्रित किया। संतों ने भी उसका आमंत्रण स्वीकार कर भोजन ग्रहण किया। भोजन करके संतजन उठे ही थे कि इतने में अजामिल आ गया। तब उसकी पत्नी ने कहा : ''संतों को प्रणाम करो।''

अजामिल बोला : ''तू तो बहुत भोली है। बाबाओं को खाना खिला दिया ! मैं तो इनका तुम्बा, कमंडल छिनकर बेच डालूँ, ऐसा आदमी हूँ। यह तू क्या करती है ?''

पत्नी ने कहा : ''कुछ भी हो, इन संतों को आप प्रणाम करो।''

पत्नी की बात मानकर अजामिल जब उनको प्रणाम करता है, तब संत बोलते हैं :

''भाई ! भोजन तो करा दिया लेकिन अब दक्षिणा भी चाहिए।''

जैसे मनीआर्डर करना है १०० रूपयों का, तो सौ रूपये भेजने के लिए मनीआर्डर शुल्क भी तो चाहिए। इसी प्रकार भोजन कराने के बाद दक्षिणा भी तो देनी चाहिए।

अजामिल बोला : ''महाराज ! दक्षिणा के रूप में ये मेरे दो हाथ हैं। आप रवाना हो जाओ, नहीं तो... आप मेरे को नहीं जानते। मैं अजामिल हूँ।''

संत निर्भीक वाणी में कृपा बरसाते हुए बोले :

''चाहे तू अजामिल हो, चाहे कोई और मिल हो लेकिन हम

तो दक्षिणा लेकर ही जायेंगे। दक्षिणा में रूपये-पैसे नहीं चाहिए। हमें दक्षिणा के रूप में यही चाहिए कि तेरे घर जो बालक आनेवाला है, उसका नाम 'नारायण' रख देना।''

संतों ने सोचा : 'यह खुद सत्संग में जाये, ऐसा आदमी तो नहीं है। किसीको सत्संग में ले जाये, ऐसा भी नहीं है और सुबह उठकर ध्यान-भजन करे, ऐसा भी नहीं है। यह केस तो बिल्कुल बिगड़ा हुआ है। बिगड़े हुए केस में तो महाराज ! सब्सिडी (रियायत) की बहुत जरूरत पड़ती है। अतः उसके बेटे का नाम नारायण रखवा देंगे। छोटे बेटे में पिता की अधिक प्रीति होती है। जब वह बार-बार छोटे बेटे को बुलायेगा तो इस बहाने भी भगवान नारायण के पावन नाम का उच्चारण करेगा। हे भगवान ! आप उस पर कृपा करना।'

संतों ने हृदय में संकल्प किया और अजामिल से कहा :

''हमें अन्य कोई दान-दक्षिणा नहीं चाहिए। दक्षिणा में तू केवल यह वचन दे कि तेरे यहाँ थोड़े-ही दिनों के बाद जो बेटा जन्मेगा, उसका नाम **नारायण** रखेगा।''

अजामिल ने कहा : ''महाराज ! उससे आपको क्या फायदा होगा ?''

संतों ने कहा : ''तुम्हारे जैसे एक व्यक्ति का उद्धार हो जाये, इससे बड़ा फायदा संतों को और क्या चाहिए ?''

अजामिल बोला : ''अच्छा महाराज ! अपने बेटे का नाम **नारायण** रख देंगे।''

अजामिल को पता नहीं था कि यह छोटा-सा प्रयोग उसका कितना कल्याण कर सकता है ! समय बीता और अजामिल को पुत्ररत्न की प्राप्ति हुई। उस पुत्र का नाम उसने **नारायण** रख दिया।

जो आदमी पापाचारी होता है, उसकी अपमृत्यु होती है। हम हररोज २१,६०० श्वास खर्च करते हैं। हमारी आयु वर्षों पर नहीं गिनी जाती, अपितु श्वासोच्छ्वास पर गिनी जाती है। यदि आपके पास १,४६,३२,१२,३११ श्वासें हैं तो आप १,४६,३२,१२,३१२ श्वासें नहीं ले सकते, अर्थात् एक श्वास भी ज्यादा नहीं ले सकते। मान लो कि आपकी आयु एक करोड़ श्वासें है तो आप एक करोड़ और दस श्वास नहीं ले सकते हो। एक करोड़ श्वास खत्म हुए कि आप गये।

अगर आप योग करते हैं, श्वासोच्छ्वास कम खर्च करते हैं तो आपकी आयु लंबी हो सकती है और आप अगर भोग अधिक भोगते हैं, श्वासोच्छ्वास ज्यादा खर्च करते हैं, तो फिर आयु क्षीण हो जाती है। यही कारण है कि कई योगी बारह सौ, चौदह सौ, दो हजार वर्ष तक भी जी लेते हैं। कभी-कभी संत और योगी लोग सोचते हैं कि भगवत्तत्त्व को जान लिया, अब शरीर को लम्बे समय तक रखने की क्या जरूरत है ? तो वे शीघ्र भी चले जाते हैं। चाँगदेव ने योगबल से अपनी श्वासों को रोक दिया था। लेकिन आत्मज्ञान नहीं हुआ तो ज्ञानेश्वर महाराज की शरण में गये। ज्ञानेश्वर महाराज मात्र २२ साल के थे। २२ साल के गुरु हैं और १४०० साल का शिष्य है।

...तो इस देश ने धन को, पद को, आयु को इतना महत्त्व नहीं दिया जितना कि आत्मा-परमात्मा के साक्षात्कार को। जो आत्मा-परमात्मा का साक्षात्कार कर लेता है, वह स्वयं परमात्मस्वरूप हो जाता है।

ऐसे भगवद्स्वरूप संतों ने अजामिल के घर भोजन किया और दक्षिणा के रूप में उसके बेटे का नाम नारायण रखवाया। उधर अजामिल अपने उस नारायण नाम के पुत्र के स्नेहपाश में बँधता गया।

एक दिन अजामिल मृत्युशय्या पर पड़ा और वह देखता है कि चहुँ ओर उसके कुकर्म यमदूतों का रूप धारण कर उसे लेने आये हैं। वह बहुत घबराया और अपने प्यारे पुत्र नारायण का नाम लिया :

''ओ नारायण ! बेटा नारायण ! आ जा नारायण !'' ऐसा करते-करते नारायण नाम उसके हृदय से निकला तो भगवान नारायण के पार्षद आ गये और यमदूतों से बोले :

''तुम दूर हटो।''

यमदूत बोले : ''यह महापापी है, दुराचारी है।''

पार्षद बोले : ''यह पापी हो या दुराचारी हो, लेकिन भगवान का नाम तो लेता है।''

यमदूत बोले : ''यह भगवान नारायण का नहीं, अपने बेटे नारायण का नाम ले रहा है।''

पार्षद बोले : ''भले ही यह बेटे का नाम ले रहा है, किन्तु बेटे का नाम भी तो संतों ने रखवाया है। संतों का यह संकल्प है कि बेटे का नाम, भगवान के नाम में गिना जाये। तुम दूर हटो।''

पार्षदों और यमदूतों का अपना अलग किन्तु विरोधी आग्रह अजामिल को स्पष्ट दिख रहा है। आखिर पार्षदों की बात युक्तियुक्त थी। यमदूत चले गये। दुराचार के कारण अजामिल की अपमृत्यु होनेवाली थी, वह टल गई। बारह वर्ष की आयु उसको फिर से मिली। तबसे अजामिल भगवान का बड़ा भक्त हो गया।

नारायण नाम की महिमा बहुत लोगों ने गायी है। काशी में महामना पंडित मदनमोहन मालवीयजी के नाम का एक कॉलेज है, सत्संग-खंड है, सदाव्रत है, सभाखंड है। ऐसे मदनमोहन मालवीयजी भी कोई काम करने से पहले चार बार 'नारायण' नाम का उच्चारण करते थे। इससे वे अपने हर काम में सफल

होते थे। श्री हनुमानप्रसादजी पोद्दार भी नारायण नाम का जप करने के बाद कोई काम करते थे, तो सफल हो जाते थे।

आप भी जब किसी काम का आरंभ करो, तब नारायण नाम का चार बार उच्चारण करो। आप जब खेत में अनाज बोने जाओ तो अनाज पर नजर डाल दो और कह दो 'नारायण.. नारायण... नारायण... नारायण...।' बाद में अनाज की बुआई करो। वह अनाज, अनाज नहीं होगा, प्रसाद हो जाएगा। आपके घर का तो बेड़ा पार हो ही जायेगा, जिनके हाथ में वह अन्न आयेगा उसको भी लाभ होगा।

नारायण... नारायण... नारायण... नारायण... नारायण...



गुरुओं की गत न्यारी...

एक बार किसीके घर एक संतश्री का पदार्पण कार्यक्रम था। आस-पास के लोगों को भी घरवालों ने बुला रखा था। उसमें से पड़ोस का एक ऐसा लड़का भी था, जो अभी-अभी भारतीय प्रशासनिक सेवा(I. A. S.) की परीक्षा देकर आया था। उस लड़के को गर्व था कि 'मैं कुछ जानता हूँ।' उसने बाबाजी से पूछा :

''बाबाजी ! कुछ बताइये।''

बाबाजी ने कहा : ''बेटा ! प्यार से 'राम..राम' जपा करो।''

लड़का बोला : ''यह तो हम जानते हैं। हमारे जैसे पढ़े-लिखे लोगों के लिए कुछ और बताइये महाराज !''

बाबाजी दिखावटी गुस्से में बोले : ''तेरे जैसे गधे क्या जानते हैं ?''

उस लड़के का गर्व तो चूर-चूर हो गया। अब दूसरों की तो हिम्मत नहीं हुई कि कुछ पूछें। थोड़ी देर बाद बाबाजी ने कहा :

''क्यों चुपचाप बैठे हो ? मौनी बाबा हो क्या ? कुछ पूछो तो हरिचर्चा हो जाये।''

तब एक सज्जन ने कहा : ''बाबाजी ! यह लड़का कलेक्टर होनेवाला है। हमने ही आपके दर्शन के लिए इसे बुलाया था। उसने आपसे पूछा और आपने बोल दिया कि 'तेरे जैसा गधा क्या जानता है ?' यह सुनकर हम सब चुप हो गये।''

महाराज अनजान-से होकर बोले :

''भाई ! मैंने तो कुछ नहीं कहा।''

तब वह लड़का बोला : ''महाराज ! आपने अभी तो मुझे गधा कहा।''

बाबाजी ने कहा : ''अरे ! तू 'गधा' शब्द को जितना जानता है उतना क्या राम-नाम को जानता है ? 'गधा' शब्द को सुनने से तेरा रोम-रोम आगबबूला हो गया। वैसे ही 'राम-राम' सुनने से तेरा रोम-रोम पुलकित हो जाना चाहिए था पागल !

तू बोलता है कि 'मैं राम-नाम जानता हूँ।' कहाँ जानता है ? मैं तो तुझे अनुभव करा रहा था भैया ! बाकी मैं तुझे गधा क्यों कहूँ ? और तू यह भी समझ ले कि गधे में भी तेरी ही आत्मा है, तू चिंता क्यों करता है ?''

महापुरुष लोग, संत लोग हमें समझाने के लिए क्या-क्या युक्तियाँ अपनाते हैं ! उन्हें समझ पाना हमारी सीमित बुद्धि से बाहर की बात है। हमारे अहंकार को मिटाने के लिए, हमें जन्म-मरण के पाश से छुड़ाने के लिए वे कैसी-कैसी अटकलें लगाते हैं ! तभी तो कबीरजी कहते हैं :

सत्गुरु मेरा शूरमा, करे शब्द की चोट।
मारे गोला प्रेम का, हरे भरम की कोट॥



रामनाम की औषधि

किसी समय कश्मीर में एक सम्मेलन हुआ था। उसमें भाषण करनेवाले लोगों का बहुत बोलबाला था। भाषण करनेवाले 'लोग' होते हैं और सत्संग करनेवाले 'संत' होते हैं। जीभ तो वही-की-वही होती है। जब बुद्धि से, किताबों से और समाज के इधर-उधर के मतों से प्रभावित होकर बात कही जाती है तो वह भाषण हो जाता है, लेकिन संत बोलते हैं तो सत्संग हो जाता है।

मीरा तो टूटी-फूटी भाषा में ही हरिगीत गाती थी। उससे बहुत सुन्दर सुहावने ढंग से लता मंगेशकर गाती होगी। उसके कोकिलकंठ से निकली हुई मधुर एवं सुरीली आवाज के जादू से लोगों को मनोरंजन मिलता है, किन्तु मन की शांति नहीं मिलती। मीरा उससे भले ही कम सुरीले कंठवाली होगी, तो भी मीरा के श्रीमुख से जिन्होंने हरिगीत सुना होगा, उनके मन को शांति अवश्य मिली होगी।

प्रोफेसर भले ही सुन्दर ढंग से बोले, किन्तु उसके वचन व्याख्यान हो जाते हैं जबकि कबीरजी भले ही टूटी-फूटी भाषा-शैली में बोलें, फिर भी उनके वचन सत्संग बन जाते हैं।

कश्मीर के उस सम्मेलन में एक वक्ता ने कहा :

''जब तक दिल पवित्र नहीं हुआ तब तक 'राम-राम' करने से क्या फायदा ? पहले अपने दिल को पावन करो, मन को पवित्र करो, फिर 'राम-राम' कहो।''

इस प्रकार का भाषण देकर वह बैठ गया। फिर किसी संत की बारी आई। संत बोले :

''अभी-अभी एक सज्जन भाषण करके गये। उनका मंतव्य है कि जब तक मन पवित्र नहीं हुआ तब तक 'राम-राम' करने से क्या फायदा ? पहले मन को पवित्र करो फिर 'राम-राम' कहो।

...तो मैं पूछता हूँ कि मन कौन-से सोडा-पाउडर या साबुन से पवित्र होगा ? किसी लॉन्ड्री से या किसी धोबी की दुकान से मन पवित्र होगा ? या कि डंडा मारने से मन पवित्र होगा ?

अरे भाई ! मन पवित्र है तो भी 'राम-राम' जपो और मन पवित्र नहीं है, तब भी 'राम-राम' जपो। जैसे जिह्वा में सूखा रोग हो जाता है तो मिश्री फीकी लगती है लेकिन उस रोग को मिटाने का उपाय भी यही है कि मिश्री चूसते जाओ तो जिह्वा का सूखा रोग मिट जायेगा और मिश्री की मिठास भी आने लगेगी। दोनों काम हो जाएँगे। ऐसे ही हृदय सूखा है तो भी 'राम-नाम' लो जिससे सूखापन मिटते ही 'राम-नाम' के रस का अनुभव हो जायेगा। फिर तो रामरस से इतने रसमय हो जाओगे कि बस ! बाहर के विषय-विकारों का रस फीका लगने लगेगा।



जपयोग का वैज्ञानिक आधार

पाश्चात्य देश की बात है। एक बार लार्ड लिटन के एक सजे-सजाये कमरे में ऊँचे दर्जे के खास-खास विद्वानों तथा विदुषियों का एक दल एकत्रित था। सभी बीसवीं सदी के विज्ञान तथा उसके आविष्कारों से परिचित थे। उनके सामने प्रसिद्ध अन्वेषिका श्रीमती वाट्स हग्स एक साधारण सितार पर राग के साथ गाना गा रही थीं।

गाने के क्रम में गायिका ने एक ऐसा राग छेड़ा कि पर्दे पर खास तरह के सितारे के रूप की आकृतियाँ नाचती-कूदती दिखाई दीं। राग के बंद होते ही आकृतियाँ भी देखते-देखते गायब हो गयीं।

फिर गायिका ने दूसरा राग छेड़ा। बात-की-बात में दूसरे

प्रकार की आकृतियाँ सामने आयीं । राग बदलने के साथ आकृतियाँ भी बदलती गयीं । कभी तारे दिख पड़ते तो कभी टेढ़ी-मेढ़ी सर्पाकार आकृतियाँ नजर आतीं । कभी त्रिकोण-षट्कोण दिखाई देते तो कभी रंग-बिरंगे फूल अपनी शोभा से मुग्ध करते । कभी भीषण आकृतिवाले समुद्री जीव-जन्तु प्रकट होते तो कभी फलों-फूलों से लदे वृक्ष नजर आते । कभी एक ऐसा दृश्य दिखता, जिसमें पीछे तो अनंत नील समुद्र लहराता नजर आता । दर्शकगण चकित होकर चुपचाप देखते रहे । अन्त में, गायिका ने राग बंद किया और सब आकृतियाँ अदृश्य हो गयीं ।

श्रीमती वाट्स हग्स को एक बार उसी बाजे पर एक राग छेड़ते समय एक विशेष प्रकार की सर्पाकृति प्रकट होती दीख पड़ी। फिर जब-जब वे उस राग को छेड़ती, तब-तब वही आकृति प्रगट होती। इससे उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि राग और आकृति का कोई प्राकृतिक संबंध अवश्य है।

इसी प्रकार फ्रांस में दो बार इसी विषय को लेकर प्रदर्शन और परीक्षण किये गये हैं। एक प्रदर्शनी में तो मैडम लैंग ने एक राग छेड़ा था जिसके फलस्वरूप देवी मेरी की आकृति शिशु जीसस क्राइस्ट को गोद में लिये हुए प्रकट होती दीख पड़ी थी। दूसरी बार एक भारतीय गायक ने भैरव राग छेड़ा था, जिसके फलस्वरूप भैरव की आकृति प्रकट हुई थी।

इसी प्रकार इटली में भी परीक्षण हो चुका है। एक युवती ने एक भारतीय कलाकार से सामवेद की एक ऋचा को सितार पर बजाना सीखा। खूब अभ्यास कर लेने के अनन्तर उसने एक बार एक नदी के किनारे रेत में सितार रखकर उसी राग को छेड़ा। उसे यह देखकर आश्चर्य हुआ कि वहाँ रेत पर एक चित्र-सा बन

गया। उसने अंन्य कई विद्वानों को यह बात बतलायी। इस पर उन्होंने उस चित्र का फोटो लिया। चित्र वीणा-पुस्तकधारिणी माँ सरस्वती का निकला। जब-जब वह युवती तन्मय होकर उस राग को छेड़ती तब-तब वही चित्र बन जाता।

इस प्रकार आकृति के साथ शब्द का प्राकृतिक एवं मनोवैज्ञानिक संबंध है। पाश्चात्य जगत तो आज इस बात को सिद्ध करता है किन्तु भारत में तो हजारों लाखों वर्ष पूर्व इसी वैज्ञानिक आधार पर 'जपयोग' का प्रासाद निर्मित हुआ था। सूक्ष्म एवं गहन अनुसंधान के अनन्तर प्राचीन काल में ही तपस्वी-ऋषि-मुनियों को विभिन्न बीजाक्षरों का ज्ञान प्राप्त हो गया था। इन बीजाक्षरों के विधिपूर्वक जप द्वारा विभिन्न देवताओं की आराधना की जाती थी और मनचाही सिद्धि प्राप्त की जाती थी।

मनोविज्ञान के विद्वानों ने अनेक प्रकार के प्रयोग, परीक्षण, खोज और छान-बीन के अनन्तर यह सिद्ध कर दिखाया है कि मनुष्य के मस्तिष्क में बार-बार जिन विचारों का उदय होता रहता है, वे विचार वहाँ अंकित हो जाते हैं। उसी प्रकार के भाव मस्तिष्क में घर बना लेते हैं। फल यह होता है कि उसी प्रकार के विचार मस्तिष्क में बराबर चक्कर लगाया करते हैं। उनसे मन का इतना लगाव हो जाता है कि उन्हीं में वह आनंद प्राप्त करता है, उन्हीं में मगन रहने लगता है। ऐसी दशा में दूसरे प्रकार के अच्छे-से-अच्छे विचार और हितकर-से-हितकर भाव मन को नहीं रुचते। वह उनसे जल्दी ही ऊब जाता है, भागने लगता है और अपने पुराने विचारों के बीच जाकर शरण लेता है। हमारे शास्त्रकारों ने इसी को संस्कार कहा है। इन्हीं संस्कारों से प्रेरित होकर मनुष्य अच्छा-बुरा आचरण करता है और अपने उन्हीं

विचारों एवं संस्कारों के कारण समाज के दर्पण में सज्जन या दुर्जन दिखता है।

पहले मनुष्य के मन में विचार उठते हैं। फिर वह उन्हें वाणी अथवा कार्य द्वारा प्रकट करता है।

मनुष्य के आचरणों का मूल आधार उसके विचारों, भावों में ही रहता है। जो मनुष्य जैसे विचार रखता है, वह उसी प्रकार का हो जाता है। मनुष्य का व्यक्तित्व उसके अपने अमूर्त विचारों का साक्षात् प्रकटीकरणमात्र है।

जप से मनुष्य के विचार संयत हो जाते हैं। बार-बार एक विशेष प्रकार के शब्द को उच्चारित करने और सुनने से व्यक्ति के मन और मस्तिष्क पर उसका स्थायी प्रभाव पड़ता है क्योंकि मस्तिष्क में उस शब्द का अर्थभाव अंकित हो जाता है। यही अर्थभाव धीरे-धीरे गहरे उतरकर अंतःकरण में एक संस्कार का रूप ले लेता है। यह संस्कार ही हमारा स्वभाव बन जाता है। फिर हम उसी स्वभाव के अनुरूप आचरण करते हैं।

जप के समय साधक के सामने इष्टदेव के रूप, गुण, कर्म का चित्र प्रत्यक्ष-सा उपस्थित होता है। इष्ट के गुणों के प्रभाव से साधक के पूर्वजनित संस्कारों में क्रान्तिकारी सात्त्विक परिवर्तन होने लगता है। उसके मन-मस्तिष्क में अज्ञान-अंधकारमय असद् विचारों के लिए स्थान ही नहीं रह जाता। लोभ, मोह, ईर्ष्या, द्वेष, मद, मत्सर, क्रोध आदि सभी दूषित संस्कार भाव घिसने-मिटने लगते हैं। तामस, राजस भावों के स्थान पर शुद्ध, सात्त्विक भाव अंतःकरण में अंकित हो जाते हैं।

जैसे- 'आम' शब्द के कहने मात्र से मन में उसके रूप, रंग, गुण, स्वाद का भाव उदय हो जाता है एवं दुर्गंधयुक्त गंदी वस्तु के नामस्मरण मात्र से मन घिनाने लगता है, वैसे ही इष्टदेव

के नाम-स्मरण व उच्चारण से मन में दैवी गुणों का उदय होने लगता है, मन शुद्ध होने लगता है, विकार दूर होने लगते हैं। साधक दैवी-भाव को प्राप्त होने लगता है। जप इष्टदेव की प्राप्ति का सरल वैज्ञानिक उपाय है।



मंत्र और मंत्रशक्ति

मननात् त्रायते इति मंत्रः। मननत्राण धर्माणो मंत्राः।

मन को मनन की शक्ति यानी एकाग्रता प्रदान करके जप के द्वारा समस्त भयों का विनाश करके पूर्ण रक्षा करनेवाले शब्दों को मंत्र कहा जाता है।

मननात् त्रायते इति मंत्रः।

मनन करने पर जो त्राण यानी रक्षा करे, वह मंत्र है।

जो शब्दविशेष अथवा शब्दसमूह जपने पर मन को एकाग्र करने और प्राणरक्षा करने के साथ-साथ अभीष्ट फल प्रदान करें, वे मंत्र कहे जाते हैं।

तंत्रागम के गंभीर सिद्धान्तों के तात्त्विक एवं विवेचनात्मक ग्रंथ 'महार्थमंजरी' में मंत्र-स्वरूप का सुंदर संकलन किया गया है :

मननमयी निजविभवे निजसंकोचभये त्राणमयी।
कवलितविश्वविकल्पा अनुभूतिः कापि मंत्रशब्दार्थः॥

'सर्वज्ञता, सर्वकर्तृत्वशक्ति-संपन्न अपने विभव (ऐश्वर्य) का बोध कराना तथा अल्पज्ञता एवं अल्पकर्तृत्वरूपी संकुचित शक्ति से समुत्पन्न दीनता, हीनता, दरिद्रता आदि सांसारिक संतापों से मुक्त करना और कुत्सित वासनाओं के संकल्प-विकल्पों का 'ग्रास' (विनाश) करके **'शिवोऽहं'** की भावना से भावित अनुभूति होना ही मंत्र शब्द का तात्पर्यार्थ, स्वरूप या

प्रयोजन है।'

'मंत्र' शब्द संस्कृत भाषा का है। संस्कृत भाषा के आधार पर 'मंत्र' शब्द के अर्थ का विचार करें तो 'सोचना', 'धारणा करना', 'समझना' 'चाहना' जैसे कुछ अर्थ होते हैं।

स्व. वामन शिवराम आप्टे ने अपने संस्कृत-अंग्रेजी कोश में 'मंत्र' के सात अर्थ बताये हैं, जो इस प्रकार हैं :

१. वैदिक संहिता की ऋचाएँ।

२. वैदिक संहिताओं को ब्राह्मण ग्रंथों से अलग करने के लिए मंत्रसंहिताएँ कही जाती हैं।

३. प्रार्थना आदि को उद्देश्यकर कहे जानेवाले नमस्कार-वाचक वाक्य।

४. जादुई शब्द।

५. गुप्त मंत्रणा या गुप्त योजना।

६. नीति (पॉलिसी)-राजनीति-मुत्सद्दीगीरी।

७. इच्छित असर करनेवाला या माना जानेवाला रहस्यपूर्ण वाक्य।

मंत्रजप हमारे यहाँ सर्वसामान्य है। यह मन में कहने की दीर्घकाल से चली आ रही प्रणाली है।

केवल हिन्दुओं के विशिष्ट विविध संप्रदाय ही नहीं, वरन् बौद्ध, जैन, सिक्ख वगैरह अन्य धर्म में भी मंत्रजप किया जाता है। इसके अलावा विदेशी धर्मों में भी मंत्रजप सर्व सामान्य है। मुसलमान भाई तसबियाँ घुमाते हैं तो बौद्ध 'बुद्धं शरणं गच्छामि... धम्मं शरणं गच्छामि... संघं शरणं गच्छामि...' का उच्चारण करते हैं। हिन्दुओं के विभिन्न संप्रदाय गायत्री मंत्र, सूर्य मंत्र आदि जपते हैं तो जैन 'णमो अरिहंताणं... णमो सिद्धाणं...' आदि नवकार मंत्र का उच्चारण करते हैं।

वास्तव में, मंत्रजप का उद्देश्य अपने इष्ट का स्मरण है। 'श्रीरामचरितमानस' में 'नवधा भक्ति' का वर्णन करते हुए भगवान श्रीराम शबरी से कहते हैं :

मंत्र जाप मम दृढ़ विस्वासा।
पंचम भजन सो बेद प्रकासा॥

'मंत्र का जाप और मुझमें दृढ़ विश्वास यह पाँचवीं भक्ति है।'

भगवान श्रीकृष्ण ने गीता के १०वें अध्याय के २५वें श्लोक में जपयज्ञ को अपनी विभूति बताते हुए कहा है :

यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि।

'जपयज्ञ' सबके लिए सुगम है। इस समय के लिएं तो बड़े ही काम का है। यह यज्ञ है भी ऐसा कि इसमें कोई खर्च नहीं, कोई कठोर नियम नहीं, कोई कठिनाई नहीं और चाहे जब यह किया भी जा सकता है। वैदिक धर्मानुष्ठान का जो कुछ फल है, वह इस यज्ञ से सहज ही प्राप्त हो जाता है। इसी जपयज्ञ को जपयोग कहते हैं।

भगवान मनु जपयज्ञ का माहात्म्य बतलाते हुए कहते हैं :

विधियज्ञाज्जपयज्ञो विशिष्टो दशभिर्गुणैः।
उपांशुः स्याच्छतगुणः साहस्रो मानसः स्मृतः॥
ये पाकयज्ञाश्चत्वारो विधियज्ञसमन्विताः।
सर्वे ते जपयज्ञस्य कलां नार्हन्ति षोडशीम्॥

'दर्श-पौर्णमासरूप कर्मयज्ञों की अपेक्षा जपयज्ञ दसगुना श्रेष्ठ है। उपांशु जप सौगुना और मानस जप सहस्रगुना श्रेष्ठ है। कर्मयज्ञ (दर्श-पौर्णमास) में ये जो चार पाकयज्ञ हैं- वैश्वदेव, बलिकर्म, नित्य श्राद्ध और अतिथिपूजन- वे जपयज्ञ के १६वें अंश के बराबर भी नहीं हैं। ऐसा कहा गया है।'

(मनुस्मृति : २.८५,८६)

मुमुक्षु अपनी प्रत्येक क्रिया का फलभोग नहीं, अपितु मोक्ष चाहता है। अन्य सब यज्ञों में साधन की विशेष जरूरत पड़ती है लेकिन जपयज्ञ तो ऐसा यज्ञ है कि इसे गरीब हो या अमीर, बीमार हो या स्वस्थ सभी आसानी से कर सकते हैं। परमात्मा के नाम का जप हर व्यक्ति हर अवस्था एवं हर काल में कर सकता है।

जप करने से आस-पास के वातावरण में आध्यात्मिक तरंगें उत्पन्न होती हैं। इससे वहाँ आनंद एवं शांति व्याप जाती है। जप करनेवाले को कम-से-कम श्रम होता है। भगवन्नाम का जप मन को तुरंत शांति प्रदान करता है।

अग्निपुराण में आता है :

जकारः जन्मविच्छेद पकारः पापनाशकः।
तस्माद् जप इति प्रोक्त जन्मपापविनाशकः ॥

'ज' से जन्म-मरण का नाश होता है एवं 'प' से पाप का नाश होता है - इसीका नाम है जप। इसलिए जन्म और मरण के पापों का, दुःखों का नाश करने के लिए खूब जप करना चाहिए।

मंत्र के जो शब्द होते हैं, हमारे तन-मन एवं वातावरण पर उनका गहरा प्रभाव पड़ता है।

शब्दविज्ञान के जानकार कहते हैं कि रेडियो स्टेशन से जब शब्द के तरंग वातारवण में आते हैं तो वह एक सेकण्ड में पृथ्वी के ७ चक्कर मारते हैं। किन्तु मंत्र की गति तो इससे भी ज्यादा होती है।

जैसे सूर्य की किरण १ सेकण्ड में १,८६,००० मील की गति से चलती है एवं उसे पृथ्वी तक पहुँचने में ८ मिनट लगते हैं किन्तु हम जिस क्षण सूर्य को देखने की इच्छा से आँखें खोलते हैं तो हमें सूरज तुरंत दिख जाता है। अर्थात्, हमारी मनःशक्ति सूर्यकिरण से भी कई गुना ज्यादा गति रखती है। मनःशक्ति से भी कई गुना ज्यादा ताकत मंत्रों में होती है।

हर शब्द का अपना प्रभाव होता है। जैसे, 'हाथी' शब्द का उच्चारण करते ही चार पैर एवं एक सूंडवाली एक बड़ी-सी आकृति हमारे मन के सामने आ जाती है। 'आम' शब्द का उच्चारण करते ही मीठा, पीला, रसदार, सुंदर फल हमारे मन के समक्ष आ खड़ा होता है। इसी प्रकार 'श्रीराम' शब्द का उच्चारण करते ही हाथ में धनुषबाण लिए मर्यादापुरुषोत्तम प्रभु की मूर्ति हमारे मन के सामने प्रगट हो जाती है। 'श्रीकृष्ण' शब्द का उच्चारण करने से नटखट, माखनचोर, बंसी बजाते हुए एवं मोर-मुकुट धारण किये हुए नंदनंदन हमारे मन के सामने आ जाते हैं।

कहने का तात्पर्य यह है कि हमारे मन के साथ शब्द का गहरा संबंध है। जब हम किसीको गाली देते हैं तो हमारे मन में अपने-आप द्वेष, घृणा और अशांति पैदा हो जाती है, वैसे ही जब 'राम', 'कृष्ण' या 'हरि ॐ' का उच्चारण करते हैं तो स्वाभाविक ही हमारे मन में शांति, आनंद, माधुर्य और उत्साह प्रगट हो जाता है।

डॉ. लीवर लिजेरिया एवं अन्य दूसरे वैज्ञानिकों ने वर्षों के अनुसंधान के बाद यह परिणाम निकाला है कि हमारे स्थूल शरीर पर मंत्रों का काफी अच्छा प्रभाव पड़ता है। 'ह्रीं' शब्द के उच्चारण से यकृत पर अच्छा असर पड़ता है एवं 'हरि' के साथ यदि 'ॐ' मिलाकर उच्चारण करते हैं तो हमारी पाँचों ज्ञानेन्द्रियों पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

यह अनुसंधान तो वैज्ञानिकों ने अभी कुछ वर्ष पूर्व ही किया, जबकि आज से कई हजार वर्ष पूर्व देवर्षि नारदजी ने और शांडिल्य ऋषि ने 'शांडिल्य भक्तिसूत्र' में मंत्र की महिमा का वर्णन कर दिया था। नानकजी ने भी सैकड़ों वर्ष पूर्व ही घोषणा कर दी थी कि :

भयनाशन दुर्मति हरण कलि में हरि को नाम।
निशदिन नानक जो जपे सफल होवहि सब काम॥

'कलियुग में हरि का नाम ही भय का नाश करनेवाला और दुर्मति को हरनेवाला है। रात-दिन जो इनके नाम का जप करता है, उसकी शुभ कामनाएँ फलती हैं।'

मंत्रों का, शब्दों का असर केवल हमारे स्थूल शरीर पर ही नहीं होता, वरन् हमारे मन पर भी होता है। हमारे सात केन्द्रों एवं पाँच कोषों पर भी मंत्र का गहरा प्रभाव पड़ता है।



सात केन्द्रों पर मंत्र का प्रभाव

हमारे शरीर में सात केन्द्र हैं। उनमें से नीचे के केन्द्रों में भय, घृणा, ईर्ष्या, स्पर्धा, काम आदि रहते हैं। किन्तु मंत्र के जप से जापक का भय निर्भयता में, घृणा प्रेम में और काम राम में बदलने लगता है।

जैसे आप गाड़ी को 'रिवर्स गीयर' में डालें एवं फिर हाथ जोड़कर कहें कि 'गाड़ी माता ! आगे चलो...' तब भी गाड़ी तो पीछे ही जायेगी। गाड़ी को अगर 'फर्स्ट गीयर' में डालकर चलाओगे फिर आप भले हाथ न जोड़ो, तब भी गाड़ी आगे ही जायेगी। 'सेकण्ड एवं थर्ड गीयर' में डालोगे तो गाड़ी और भी 'स्पीड' पकड़ेगी।

ऐसे ही आपके जीवनरूपी गाड़ी में सात 'गीयर' अर्थात् सात केन्द्र होते हैं। जब प्रथम केन्द्र-मूलाधार केन्द्र मंत्रजप से रूपान्तरित होता है तो काम राम में, भय निर्भयता में और ईर्ष्या प्रेम में परिणत हो जाती है।

जब दूसरा केन्द्र अर्थात् स्वाधिष्ठान केन्द्र रूपान्तरित होता है तो चिंता निश्चिंतता में बदलने लगती है। इसी प्रकार तीसरे केन्द्र-मणिपुर केन्द्र के रूपान्तरण से रोगप्रतिकारक शक्ति,

क्षमाशक्ति, शौर्यशक्ति आदि विकसित होने लगती हैं।

सात बार 'हरि ॐ' के गुँजन से मूलाधार केन्द्र में स्पन्दन होता है एवं कई रोग के कीटाणु भाग खड़े होते हैं।

क्रोध के द्वारा जीवनशक्ति का कितना ह्रास होता है ! इस संबंध में प्रो. गेटे का कहना है कि यदि एक घण्टे तक क्रोध करनेवाले व्यक्ति के श्वास के विषैले कण एकत्रित करके इंजेक्शन बनाये जायें तो उससे २० आदमी मर सकते हैं।

जब एक घंटे के क्रोध से २० आदमी मर सकते हैं तो एक घण्टे के हरिनाम-कीर्तन से अनेकों व्यक्तियों को आनंद एवं शांति मिले तो इसमें क्या आश्चर्य है ?



पाँच कोषों पर मंत्र का प्रभाव

सात केन्द्रों के समान ही हमारे पाँच कोषों पर भी मंत्रों का असर होता है। मंत्रजप अन्नमय, प्राणमय, मनोमय, विज्ञानमय एवं आनंदमय कोषों की एकता करके कोषातीत, कालातीत गुणातीत परमात्मा के ज्ञान को भी प्रगट कर देता है।

बाह्य चक्षुओं से क्रिया-कलाप करता हुआ जो शरीर दिखाई देता है, वह है हमारा स्थूल शरीर। इस स्थूल शरीर के भीतर चार शरीर और भी हैं।

स्थूल शरीर के भीतर है प्राणमय कोष। जब हम क्रोध करते हैं तो हमारे प्राणों (श्वासोच्छ्वासों) की लय बदल जाती है। हम जब भय करते हैं तब भी प्राणों की लय कुछ अलग ढंग से चलती है। हम जब काम के विचारों में होते हैं, तब भी प्राणों की लय (रिदम) कुछ अलग ढंग से चलती है। जब काम, क्रोध, भय, चिंता आदि का असर हमारे ऊपर पड़े बिना नहीं

रहता है तो मंत्र की शक्ति तो अद्‌भुत है। मंत्रजप से प्राणमय कोष पर गहरा प्रभाव पड़ता है।

इस प्राणमय कोष के अंदर है मनोमय कोष। हमारी सब इन्द्रियों का प्रभाव इस मनोमय कोष पर पड़ता है। इसलिए मन को वश में करने के लिए इन्द्रियों का संयम अति आवश्यक माना जाता है। इन्द्रियाँ संयमित होती हैं मंत्रजप से।

मनोमय कोष के अंदर है विज्ञानमय कोष। विज्ञानमय कोष निर्णय करने में सहायक होता है।

जब हमें कोई मनपसंद चीज मिल जाती है या हमारे सिद्धांत के अनुरूप कोई बात होती है तो आनंद आता है। उस आनंद का उद्‌गमस्थान है विज्ञानमय कोष में स्थित आनंदमय कोष।

इन पाँचों कोषों पर मंत्रजप का असर पड़े बिना नहीं रहता है। मंत्र ईश्वर है। उसके निरंतर जप से केवल तन ही स्वस्थ नहीं होता, वरन् मन एवं बुद्धि भी निर्मल होती है।

इस प्रकार मंत्रजप सात केन्द्रों एवं पाँच कोषों पर प्रभाव डालकर साधक को साधना-पथ पर अग्रसर करते हुए साध्य की प्राप्ति में भी सहायक होता है।



विभिन्न मंत्रों की शक्तियाँ

'दिव्य जीवन संघ' के संस्थापक श्री स्वामी शिवानंदजी महाराज मंत्रयोग के विषय में कहते हैं :

''मंत्र तथा उसके अधिष्ठाता देव एक ही हैं। मंत्र स्वयं देवता है। मंत्र दैवी शक्ति है जो शब्दशरीर से प्रकट होती है। श्रद्धा, भक्ति तथा शुद्धता के साथ मंत्र का सतत जप करने से साधक की शक्ति बढ़ती है, मंत्रचैतन्य का जागरण होता है तथा

साधक को मंत्रसिद्धि मिलती है। उसे ज्ञान, मुक्ति, शान्ति, नित्य सुख तथा अमरत्व की प्राप्ति होती है।

मंत्रों में देवताओं की स्तुति अथवा करुणा या सहायता की याचना होती है। कुछ मंत्र बुरी आत्माओं को रोकते हैं या अनुशासित करते हैं। शब्दों के लयपूर्ण स्पन्दन से आकृतियों की उत्पत्ति होती है। मंत्रों के उच्चारण से उनके देवताविशेष की आकृतियाँ मन में उपजती हैं।''

मंत्र का सतत जप करने से साधक मंत्र के अधिष्ठाता देवता के गुणों तथा शक्तियों को प्राप्त करता है।

सूर्यमंत्र : **ॐ सूर्याय नमः।** इस मंत्र के जप से स्वास्थ्य, दीर्घायु, वीर्य तथा तेज की प्राप्ति होती है। यह शरीर तथा चक्षु के सारे रोगों को दूर करता है। इसके जप से शत्रु कुछ भी हानि नहीं पहुँचा सकते।

सरस्वतीमंत्र : **ॐ श्री सरस्वत्यै नमः।** इस मंत्र के जप से ज्ञान तथा प्रखर बुद्धि प्राप्त होती है।

लक्ष्मीमंत्र : **ॐ श्री महालक्ष्म्यै नमः।** इस मंत्र के जप से संपत्ति प्राप्त होती है तथा निर्धनता का निवारण होता है।

गणेशमंत्र : (१) **ॐ श्री गणेशाय नमः।** (२) **ॐ श्री महागणपतये नमः।** (३) **ॐ गं गणपतये नमः।** इन मंत्रों के जप से किसी भी कार्य के संपादन में बाधा का निवारण होता है।

श्री हनुमानमंत्र : **ॐ श्री हनुमते नमः।** इस मंत्र के जप से विजय तथा बल की प्राप्ति होती है।

सुब्रह्मण्यमंत्र : **ॐ श्री शरवणभवाय नमः।** इस मंत्र के जप से कार्यों में सफलता मिलती है। यह मंत्र प्रेतात्माओं के कुप्रभाव को भी दूर करता है।

सगुण मंत्र : (१) **ॐ श्री रामाय नमः।** (२) **ॐ नमो भगवते**

वासुदेवाय। (३) **ॐ नमः शिवाय।** ये सगुण मंत्र हैं जो पहले सगुण साक्षात्कार प्रदान करते हैं, फिर अंत में निर्गुण साक्षात्कार।

मोक्षमंत्र : (१) **ॐ** (२) **सोऽहम्** (३) **शिवोऽहम्** (४) **अहं ब्रह्मास्मि।** ये मोक्षमंत्र हैं। ये आपको आत्म-साक्षात्कार में सहायता प्रदान करेंगे।

महामृत्युंजय मंत्र : **ॐ हौं जूँ सः। ॐ भूर्भुवः स्वः। ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्। उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्। स्वः भुवः भूः ॐ। सः जूँ हौं ॐ।**

आकस्मिक दुर्घटना, सर्पदंश तथा असाध्य बीमारियों आदि को दूर कर दीर्घायु तथा अमृतत्व प्रदान करता है। यह मोक्षमंत्र भी है।

स्वास्थ्य हेतु : सिर के ऊपर हाथ रखकर १०८ बार निम्नांकित मंत्र का जप करने से समस्त रोग दूर हो जाते हैं :

अच्युतानन्त गोविन्द नामोच्चारणभेषजात्।
नश्यन्ति सकला रोगाः सत्यं सत्यं वदाम्यहम्॥

'हे अच्युत ! हे अनंत ! हे गोविन्द !- इन नामों के उच्चारणरूपी औषधि से सब रोग नष्ट हो जाते हैं। मैं यह सत्य कहता हूँ... सत्य कहता हूँ।' **(धन्वंतरि)**

सफलता हेतु मंत्र :

कृष्ण कृष्ण महायोगिन् भक्तानामभयंकर।
गोविन्द परमानन्द सर्वं मे वशमानय॥

'हे कृष्ण ! हे कृष्ण ! हे महायोगी ! हे भक्तों को अभय प्रदान करनेवाले ! हे गोविन्द ! हे परमानंदस्वरूप ! आप सब कुछ मेरे अनुकूल बनाइये।'

संपत्ति के लिये :

आयुर्देहि धनं देहि विद्यां देहि महेश्वरि।
समस्तमखिलां देहि देहि मे परमेश्वरि॥

'हे शिवप्रिया महेश्वरी ! मुझे दीर्घायु दीजिए। मुझे संपत्ति दीजिए। मुझे विद्या दीजिए। हे परमेश्वरी ! मुझे अन्य सभी वांछित पदार्थ दीजिए।'

भूत-प्रेत भगाने का मंत्र : **ॐ नमो भगवते रुरु भैरवाय भूतप्रेत क्षय कुरु कुरु हूँ फट् स्वाहा।**

विधि : एक कटोरी में भरे हुए शुद्ध जल को निहारते हुए इस मंत्र का दस हजार (१०० मालाएँ) जप करें। फिर वह जल भूत-प्रेतादि से प्रभावित व्यक्ति को पिला दें। इससे वे भूतप्रेत उस व्यक्ति को छोड़कर भाग जाएँगे। एक ही स्थान में बैठकर, एक ही समय में मंत्रजप करने से अधिक लाभ होगा।

बिच्छू के डंक तथा सर्पदंश के निवारक मंत्रों को चन्द्रग्रहण अथवा सूर्यग्रहण के समय जपने से शीघ्र सिद्धि मिलती है।

दूसरों के विनाशकार्य में मंत्रसिद्धि का दुरुपयोग नहीं करना चाहिए। जो लोग मंत्रसिद्धि का दुरुपयोग करते हैं, वे अन्ततः स्वयं विनष्ट हो जाते हैं। इसी प्रकार, स्वार्थ के लिए जो लोग अपनी सिद्धि का उपयोग करते हैं, उनकी सिद्धि चली जाती है। किन्तु पूर्णतया निःस्वार्थ भाव से, सर्वात्मभाव से, मानवता की सेवा करनेवालों की शक्ति ईश्वरकृपा से बढ़ जाती है।

यह तो हुई बात कुछ मंत्र एवं उनके द्वारा मिलनेवाले लाभ की। किन्तु एक मंत्र ऐसा भी है जिसका जप हर समय होता ही रहता है। हंस उपनिषद् में आता है :

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत पुनः।
हंस हंस इत्ययं मंत्रं जीवो जपति सर्वदा ॥

'श्वासोच्छ्वास के समय 'ह' कार शब्द से श्वास बाहर आता है एवं 'स' कार शब्द से श्वास भीतर जाता है। इस प्रकार जीवमात्र सर्वकाल में 'हंसः... हंसः...' इस मंत्र का जप करता

रहता है।'

सभी प्राणी प्राकृतिक रूप से **'सोऽहं'** मंत्र का जप कर रहे हैं। इस अजपाजप में वृत्ति को जोड़कर साधक को उसके अर्थ का चिंतन करना चाहिए कि : **'सोऽहं...** मैं वही हूँ... मैं साक्षी हूँ... मैं सच्चिदानंदस्वरूप ब्रह्म हूँ... **सोऽहम्**।'

इस अजपा गायत्री को पहचान लोगे तो फिर मन के विकार, चिंता, घृणा, भय आदि दूर होने लगेंगे एवं संसार के सब व्यवहार निभाते हुए भी आप राजा जनक की नाईं मुक्ति का अनुभव कर सकोगे।



ॐकार का अर्थ एवं महत्त्व

ॐ = अ+उ+म+(ँ) अर्ध तन्मात्रा। ॐ का 'अ'कार स्थूल जगत का आधार है। 'उ'कार सूक्ष्म जगत का आधार है। 'म'कार कारण जगत का आधार है। अर्ध तन्मात्रा (ँ) जो इन तीनों जगत से प्रभावित नहीं होता बल्कि तीनों जगत जिससे सत्ता-स्फूर्ति लेते हैं फिर भी जिसमें तिलभर भी फर्क नहीं पड़ता, उस परमात्मा की द्योतक है।

'ॐ' आत्मिक बल देता है। 'ॐ' के उच्चारण से जीवनशक्ति ऊर्ध्वगामी होती है। इसके सात बार के उच्चारण से शरीर के रोग के कीटाणु दूर होने लगते हैं एवं चित्त से हताशा-निराशा भी दूर होती है। यही कारण है कि ऋषि-मुनियों ने सभी मंत्रों के आगे 'ॐ' जोड़ा है। शास्त्रों में भी 'ॐ' की बड़ी भारी महिमा गायी गयी है। भगवान शंकर का मंत्र हो तो : **ॐ नमः शिवाय।** भगवान गणपति का मंत्र हो तो : **ॐ गणेशाय नमः।** भगवान राम का मंत्र हो तो : **ॐ रामाय नमः।** श्रीकृष्ण का मंत्र

हो तो : **ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।** माँ गायत्री का मंत्र हो तो : **ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।** इस प्रकार सब मंत्रों के आगे ॐ तो जुड़ा ही है।

पतंजलि महाराज ने कहा है : **तस्य वाचकः प्रणवः।** 'ॐ' (प्रणव) परमात्मा का वाचक है, उसकी स्वाभाविक ध्वनि है।

'ॐ' के रहस्य को जानने के लिए कुछ प्रयोग करने के बाद रूस के वैज्ञानिक भी आश्चर्यचकित हो उठे थे। उन्होंने प्रयोग करके देखा कि जब व्यक्ति बाहर एक शब्द बोले एवं अपने भीतर दूसरे शब्द का विचार करे तब उनकी सूक्ष्म मशीन में दोनों शब्द अंकित हो जाते थे। उदाहरणार्थ : बाहर से 'क' कहा गया हो एवं भीतर विचार 'ग' का किया गया हो तो 'क' और 'ग' दोनों छप जाते थे। यदि बाहर कोई शब्द न बोले, केवल भीतर विचार करे तो विचारा गया शब्द भी अंकित हो जाता था।

किन्तु एकमात्र 'ॐ' ही ऐसा शब्द था कि व्यक्ति केवल बाहर से 'ॐ' बोले और अंदर दूसरा ही कुछ विचारे फिर भी दोनों ओर का 'ॐ' ही अंकित होता था। अथवा अंदर 'ॐ' का विचार करे और बाहर कुछ भी बोले तब भी अंदर-बाहर का ॐ ही छपता था।

समस्त नामों में 'ॐ' का प्रथम स्थान है। मुसलमान लोग भी **'अल्ला होऽऽऽ अकबर...'** कहकर नमाज पढ़ते हैं जिसमें 'ॐ'की ध्वनि का हिस्सा है।

सिख धर्म में भी **'एको ओंकार सतिनामु...'** कहकर उसका लाभ उठाया गया है। सिख धर्म का पहला ग्रंथ है 'जपुजी' और 'जपुजी' का पहला वचन है : **एको ओंकार सतिनामु...**

कहानी कहती है कि नानकजी एक बार नदी में गये और तीन दिन तक डूबे रहे... खो गये। फिर बाहर आये। वे बाहर की

सरिता में नहीं, वरन् अन्तर्मुखी वृत्तियों की सरिता में खो गये थे। नानकजी ध्यानमग्न हो गये थे। वे तीन दिन तक अन्तरात्मा के ध्यान में डूबे रहे थे और तीन दिन बाद जब जगे, तब उनका पहला वचन था : **एको ओंकार सतिनामु...** परमात्मा एक है और वही सत् है।

'जपुजी' में आता है कि :

एको ओंकार सतिनामु करता पुरखु निरभउ निरवैरु।
अकाल मूरति अजूनि सैभं गुर प्रसादि॥
आदि सचु जुगादि सचु।
है भी सचु नानक होसी भी सचु॥

एको ओंकार : परमात्मा एक है।

सतिनामु : वही सत् है।

करता पुरखु : वही प्रकृति को सत्ता देता है।

निरभउ : वह निर्भय है।

निरवैरु : उसका कोई प्रतिस्पर्धी नहीं है।

अकाल मूरति : वहाँ काल की गति नहीं है। काल संसार की सब वस्तुओं को खा जाता है, निगल जाता है, आकृतियों को नष्ट कर देता है, लेकिन वह परमात्मा आकृति से परे है, निराकार सत्ता है।

अजूनि : वह योनि में नहीं आता अर्थात् अजन्मा है।

सैभं : अर्थात् वह स्वयंभू है।

उसकी मुलाकात कैसे हो ? इसका उत्तर है :

गुर प्रसादि : जिन्होंने उस परमात्मतत्त्व का अनुभव किया हो, ऐसे गुरुओं की जब कृपा बरसती है तब ही प्रसादरूप में वह ज्ञान मिलता है। आत्मतत्त्व की अनुभूति के रूप में वह ज्ञान मिलता है।

उस **'गुर प्रसादि'** को पाने की योग्यता कैसे आये ? 'जपुजी' में आता है : **आदि सचु जुगादि सचु ।** जो आदि में सत् था, जो युगों से सत् था... युग बदल गये, समय बदल गया, परिस्थितियाँ बदल गईं, आदमी बदल गये, आदमी के मन-बुद्धि बदल गये फिर भी जो नहीं बदला, उसका जप-स्मरण करना चाहिए।

जो युगों से सत् था, अभी-भी सत् है और बाद में भी सत् रहेगा, उसीको नानकजी ने कहा : **है भी सचु नानक ! होसी भी सचु ।**

जीव गुरुकृपा से जब तक उस सत्य को, उस अकाल पुरुष को ठीक से नहीं जान लेता, तब तक अनेकों माताओं के गर्भ की यात्रा करता ही रहता है, जन्म-मरण के चक्र में फँसता रहता है । उस अकाल पुरुष को जानने पर वह जन्म-मरण के चक्र से सदा के लिए मुक्त हो जाता है।

ॐ की उपासना करके परमहंस योगानंद अमेरिका गये। परमहंस योगानंद ॐ का चिंतन करके आत्ममस्ती में आकर 'सबके हृदय में मेरा परमात्मा ही बस रहा है... मेरा आत्मा और सबका आत्मा एक ही है...' ऐसा भाव रखकर लोगों को निहारते थे। लोगों की तरफ निहारते वक्त उनकी आँखों से प्रेम, करुणा एवं कृपा की रश्मियाँ प्रवाहित होती थीं। इससे लोगों में आनंद-उल्लास उभरने लगता, हिम्मत आने लगती एवं लोग उनके शिष्य बनने लगते।

एक बार मिलिटरी के लोगों ने परमहंस योगानंद से कहा :

''महाराज ! आपके पास बैठते हैं तो हमें आनंद तो बहुत आता है। आप कहते हैं कि परमात्मा की भक्ति करनी चाहिए, प्राणिमात्र में परमात्मा को निहारना चाहिए किन्तु हम तो फौजी हैं। हम युद्ध में भी सफल हो सकें, ऐसी शक्ति हमें चाहिए।''

तब परमहंस ने कहा :

''आप लोगों के हथियारों से हमारे ॐ में शक्ति ज्यादा है।''

फौजी : ''महाराज ! हम इसका प्रत्यक्ष अनुभव करना चाहते हैं।''

परमहंस : ''ठीक है।''

परमहंस उनके एक लेफ्टिनेंट कर्नल, एक कमाण्डर एवं अन्य लोगों के साथ वहाँ गये, जहाँ हाल ही में एक पुल बना था। वहाँ जाकर परमहंस ने कहा :

''यह पुल आप लोगों ने ही बनाया है। इस पुल को तोड़ना हो तो आपको कई तोपों की जरूरत पड़ेगी। किन्तु मुझे आप इस पुल रो भले दूर रखें, फिर भी मैं बिना किसी बाहरी साधन की सहायता के इसे ॐ के पवित्र बल से तोड़ सकता हूँ।''

लोग आश्चर्यचकित होकर बोल उठे : ''आप आजमा सकते हैं।''

परमहंस उस पुल से दूर चले गये। वे आत्म-चिंतन करते हुए ध्यानस्थ हो गये। ॐ का जप करके, भ्रूमध्य में उसकी शक्ति को केन्द्रित करके उन्होंने अपने दोनों हाथों को बलपूर्वक कुछ तोड़ने की मुद्रा में झटका दिया और उधर सप्ताह भर पहले बना हुआ नया पुल तुरंत टूट पड़ा।

मिलिटरी के लोग विस्मयपूर्वक दाँतों तले ऊँगली दबाकर कहने लगे : ''यह क्या ! महा आश्चर्य !!''

ॐ बीजमंत्र है। भगवद्गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है :

प्रणवः सर्ववेदेषु।

'वेदों में मैं ॐ हूँ।'

प्रणव अर्थात् ॐ। ऋषियों ने ध्यान की गहराइयों में डूबकर उसकी खोज की थी। दुनियाँ की सारी विद्याएँ जिन शब्दों से उच्चारित होती हैं, उनका मूल है ॐ। शास्त्रों में इसका व्यापक

रूप से वर्णन किया गया है।

किसी भी जाति का, किसी भी देश, मत या संप्रदाय का बालक हो, जब वह पैदा होता है, तब उसकी पहली ध्वनि 'उँवाँ... उँवाँ... उँवाँ...' कहाँ से आती है ? उसकी ध्वनि इसी ॐ से उठती है। यह अकार, उकार और मकार से युक्त 'ॐ' समस्त शब्दों की बुनियाद है।

ॐ की महिमा के संबंध में अनेक ग्रंथ लिखे गये हैं और लिखे जाते रहेंगे, फिर भी ॐ की महिमा का पूरा वर्णन करना संभव नहीं है।

माण्डूक्योपनिषद् के आरंभ में आता है :

ओमित्येतदक्षरमिदं सर्वं तस्योपव्याख्यानं।
भूतं भवद्भविष्यदिति सर्वमोंकार एव।
यच्चान्यत्त्रिकालातीतं तदप्योंकार एव ॥१॥

'ॐ' यह अक्षर ही सब कुछ है। यह जो कुछ भूत, भविष्य और वर्त्तमान है- उसीकी व्याख्या है। इसलिए यह सब ॐ ही है। इसके सिवाय जो अन्य त्रिकालातीत वस्तु है, वह भी ॐ ही है। **(माण्डूक्य उपनिषद्, आगम प्रकरण : १)**

युंजीत प्रणवे चेतः प्रणवो ब्रह्म निर्भयम्।
प्रणवे नित्ययुक्तस्य न भयं विद्यते क्वचित्॥

'चित्त को ॐ में समाहित करो। ॐ निर्भय ब्रह्मपद है। ॐ में नित्य समाहित रहनेवाले पुरुष को कहीं भी भय नहीं होता।'

(माण्डूक्य उपनिषद्, आगम प्रकरण : २५)

प्रणवो ह्यपरं ब्रह्म प्रणवश्च परः स्मृतः।
अपूर्वोऽनन्तरोऽबाह्योऽनपरः प्रणवोऽव्ययः॥

'ॐ ही परब्रह्म है और ॐ ही अपरब्रह्म माना गया है। वह ॐ अपूर्व (अकारण), अन्तर्बाह्य-शून्य, अकार्य तथा अव्यय है।'

(माण्डूक्य उपनिषद्, आगम प्रकरण : २६)

सर्वस्य प्रणवो ह्यादिर्मध्यमन्तस्तथैव च।
एवं हि प्रणवं ज्ञात्वा व्यश्नुते तदनन्तरम्॥

'प्रणव ही सबका आदि, मध्य और अंत है। प्रणव को इस प्रकार जानने के अनन्तर जीव तद्रूपता को प्राप्त हो जाता है।'

प्रणवं हीश्वरं विद्यात्सर्वस्य हृदि संस्थितम्।
सर्वव्यापिनमोंकारं मत्वा धीरो न शोचति॥

'प्रणव को ही सबके हृदय में स्थित ईश्वर जानो। इस प्रकार सर्वव्यापी ॐकार को जानकर बुद्धिमान पुरुष शोक नहीं करता।'

अमात्रोऽनन्तमात्रश्च द्वैतस्योपशमः शिवः।
ओंकारो विदितो येन स मुनिर्नेतरो जनः॥

'जिसने मात्राहीन, अनंत मात्रावाले, द्वैत के उपशमस्थान और मंगलमय ॐकार को जाना है, वही मुनि है और कोई पुरुष नहीं।' **(माण्डूक्य उपनिषद्, आगम प्रकरण : २७,२८,२९,)**

स्वामी शिवानंदजी ने 'ॐ' की व्यापक व्याख्या करते हुए कहा है :

''ॐ में ही जगत का निवास है। ॐ में ही हम सब निवास करते हैं और विचरते हैं। ॐ में ही हम विश्राम को प्राप्त होते हैं। ॐ ही हमारी जिज्ञासा का मूल है।

ॐ ही ब्रह्म का प्रतीक है। ॐ ही शक्ति प्रदान करनेवाला शब्द है। ॐ ही सब प्राणियों का जीवन है। ॐ ही सर्व आत्माओं की आत्मा है।

निःसंदेह ॐ ही ब्रह्म है। ॐ ही सच्चिदानंद है। ॐ ही अनंत है। ॐ ही नित्य है। ॐ ही अमरत्व है। ॐ ही सबका स्रोत है। सब वेद ॐ से ही निकले हैं। सब भाषाओं का आधार ॐ ही है। सभी त्रिमूर्तियों का लय ॐ में ही होता है। सब ध्वनियाँ ॐ से ही निकलती हैं। ॐ में सब पदार्थ स्थित हैं।

ॐ ही सर्वोत्कृष्ट मंत्र है। ॐ ही **'सोऽहम्'** है। ॐ **'ॐ तत्सत्'** है। ॐ ही प्रकाश के द्वारा ईश्वर तक पहुँचाता है। आपके मार्ग को ॐ ही ज्योतिर्मय करता है।''

नाद : अनंत का प्रथम द्योतक

ॐ ही नादब्रह्म है। नाद ध्वनि को कहते हैं। ध्वनि कंपनमात्र है। स्वयंभू का प्रथम प्रतीक ॐ ही है। हम स्वयंभू के संबंध में कुछ भी तो ज्ञान नहीं रखते, सिवाय इसके कि उसका अस्तित्व है। शास्त्रों की कृपा से हम केवल इतना जान सके हैं कि सृष्टिरचना कैसे हुई, स्वयंभू से कैसे उपजी ? कहते हैं कि ब्रह्म एक था, अद्वितीय था। इसने सोचा : 'मैं एक से अनेक हो जाऊँ।' इस विचार से जो ध्वनि-कंपन हुआ, वह ध्वनि ॐ की ही थी। इसीसे सब कुछ प्रगट हो गया।

यथार्थ में ध्वनि ही सृष्टि का बुद्धिगम्य आधार है। ब्रह्म इन्द्रियों के स्तर पर अगम्य है। अतः केवल ध्वनि द्वारा ही हमें वहाँ तक पहुँचना है। हम इसी ध्वनि को अक्षरब्रह्म की संज्ञा देते हैं।

ॐ : सब ध्वनियों का स्रोत

सब पदार्थों का ज्ञान ध्वनियों द्वारा होता है। सभी ध्वनियाँ ॐकार में लय हो जाती हैं। वाणी अथवा शब्दसमूह का अंत भी एक ॐ में लय हो जाता है।

सब ध्वनियों का उद्गमस्थान ॐ ही तो है। नवजात शिशु का 'उँवाँ... उँवाँ...' रूदन, मक्खियों की भिनभिनाहट, घोड़ों की हिनहिनाहट, नागों की फुँफकार, वक्ता के भाषण पर श्रोताओं की तालियों की गड़गड़ाहट, मृदंग तथा नगाड़े की थाप, सिंह की दहाड़, रोगियों की कराह, वंशी की सुमधुर

ध्वनि, बुलबुल पक्षी का मधुर गान, संगीत में 'राग' के सातों स्वर तथा प्रेमी के हृदयस्पर्शी गीत के स्वर- ये सब ॐ से ही निःसृत हुए हैं।

गंगा की कलकल ध्वनि, मंडी बाजार का कोलाहल, इंजन के पहिये के चलने की झनझनाहट, वर्षा की बूँदों की टपटप आदि सब ॐ के ही विभिन्न रूप हैं।

ॐ ही सब अक्षरों का आधार है। ॐ के तीन स्वर हैं : अ-उ-म। इन अ-उ-म में सभी कंपन समा जाते हैं।

कंठनली तथा तालू ध्वनिकारक अंग हैं। 'अ' के कहने पर जिह्वा को तालू या अन्य किसी स्थान को छूने की आवश्यकता ही नहीं पड़ती। 'उ' का उच्चारण तो मुख के ध्वनिकारक अंग के मूल के किनारे से होता है। अंतिम स्वर 'म' दोनों होठों के बंद करने से निकलता है। अतः सभी ध्वनियाँ ॐ में ही केन्द्रित हैं। सभी भाषाओं का उद्गमस्थान ॐ ही है।

चारों वेदों का सार केवल ॐ ही है। जो भी ॐ का उच्चारण करता है, मानो जगत भर के पवित्र ग्रंथों का पाठ कर लेता है। ॐ ही समस्त धर्मों एवं शास्त्रों का स्रोत है। **'ॐ... आमीन... अहमिन...'** एक ही शब्द के भिन्न रूप हैं। वे सत्य अथवा ब्रह्म के प्रतीक हैं। ॐ के बिना कोई पूजा हो ही नहीं सकती।

ॐ : वेदत्रयी का प्रतिनिधि

ॐ ही सब कुछ है। ॐ ही आपका यथार्थ नाम है। ॐ में ही मानव को तीनों प्रकार के अनुभवों का ज्ञान हो जाता है। सभी दृष्टिगोचर लोकों के लिए ॐ का ही प्रयोग होता है। ॐ से ही इन्द्रियगम्य जगत की उत्पत्ति हुई है। ॐ में ही जगत स्थित है और ॐ में ही इसका लय होता है।

'अ' स्थूल स्तर का प्रतीक है। 'उ' सूक्ष्म तत्त्व एवं आत्माओं के जगत तथा ऊपर के लोकों का प्रतीक है। 'म' सुषुप्तावस्था का प्रतीक है, जाग्रतावस्था में भी अज्ञान का तथा बुद्धि द्वारा अगम्य तत्त्वों का प्रतीक है। ॐ सबका प्रतीक है। ॐ ही आपके जीवन, विचार और बुद्धि का आधार है।

सब प्रकार की त्रयी का प्रतीक ॐ ही है-जैसे ब्रह्मा-विष्णु-महेश, अतीत-वर्त्तमान-भविष्य, उत्पत्ति-स्थिति-लय और जाग्रत-स्वप्न-सुषुप्ति।

सभी त्रिमूर्तियों का प्रतीक भी ॐ ही है-जैसे सरस्वती-लक्ष्मी-दुर्गा, पिता-पुत्र-पवित्रात्मा, सत्त्व-रजस्-तमस्, शरीर-मन-आत्मा, सत्-चित्-आनंद, सर्वज्ञ-सर्वशक्तिमान-सर्वव्यापक और स्थूल-सूक्ष्म-कारण।

'अ' ब्रह्म है। 'म' माया है। 'उ' दोनों की क्रियाओं का संयोजक है।

'ॐ' **तत्त्वमसि** महावाक्य का भी प्रतीक है। 'अ' जीव, 'म' ईश्वर तथा 'उ' जीव और ईश्वर अथवा ब्रह्म की एकता का प्रतीक है।

ॐ अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। इसकी पूजा करनी चाहिए। इसका उच्चारण ऊँचे स्वर से करना चाहिए। ॐ का भावपूर्ण मानसिक जप भी करना चाहिए। इसी पर ध्यान भी करना चाहिए।

ॐ के जप की शक्ति

ॐ के उच्चारण से दीर्घ स्वर निकलता है। ॐ का उच्चारण साढ़े तीन मात्रा का होता है। प्रणव का उद्‌गमस्थान नाभि से 'ओ' के रूप में होता है, 'उ' के उच्चारण से शनैः-शनैः स्वरारोहण करके उसे ब्रह्मरंध्र चक्र में लाया जाता है तथा 'म'

से कुछ क्षण आरोहण के अनन्तर उसे समाप्त किया जाता है।

अठारह मात्रा से ॐ के उच्चारण की एक और शैली भी है। इसमें उच्चारण की दीर्घता की मात्रा अत्यधिक रहती है, प्रणव दीर्घ रहता है।

भारतीय शास्त्रों का अध्ययन करनेवाले सभी पाश्चात्य विद्वानों का ध्यान ॐ के उच्चारण ने आकर्षित किया है। ॐ के उच्चारण से कंपन उत्पन्न होते हैं। वे इतने प्रबल रहते हैं कि विशाल भवनों को भी धराशायी कर सकते हैं। बिना अभ्यास के इस विधि में विश्वास नहीं हो पाता। यदि अभ्यास किया जाय तो शीघ्र ही पता चल जाता है कि इस तथ्य में कितनी सत्यता है। कंपनशक्ति की परीक्षा की गई है और यह निष्कर्ष पाया गया है कि इसका प्रभाव पूर्णतया यथार्थ है।

जैसे ॐ को लिखा जाता है वैसे भी अगर उच्चारण किया जाय तो जापक पर प्रभाव पड़ेगा ही, किन्तु उच्चारण शुद्ध होना चाहिए। भौतिक शरीर के कण-कण पर इसका प्रभाव पड़ता है। यह सुषुप्त शक्तियों को जागृत करता है क्योंकि इसके उच्चारण से नवीन शक्तियों का संचार होने लगता है।

ॐ के उच्चारण मात्र से सभी संसारी विचारों का लोप हो जाता है। विक्षिप्तता नष्ट हो जाती है। इसका प्रभाव महान् है। इसके उच्चारण से पंचकोषों में कंपन-ताल स्वरबद्ध हो जाता है। ॐ के उच्चारण से शरीर में नवीन शक्ति का संचार होता है। यदि पाँच मनुष्य मिलकर 'ॐ' का उच्चारण करें तो सुंदर लगेगा। उल्लासपूर्ण भी लगेगा। जब कभी आप उदास होने लगें तो ॐ का पचास बार उच्चारण करें। इससे आपको नवीन शक्ति मिलेगी। ॐ का उच्चारण शक्तिवर्द्धक है। इस प्रयोग से आप डॉक्टरों की फीस से बच सकते हैं। ॐ के

उच्चारण के समय आपको यह भाव रखना चाहिए कि आप शुद्ध व्यापक प्रकाश तथा चेतनस्वरूप हैं।

ॐ का उच्चारण करनेवालों की वाणी में मधुरता तथा शक्ति आ जाती है। इसके उच्चारण से एकाग्रता तो शीघ्र ही प्राप्त होती है। प्रातः तथा सायं जब आप वायुसेवन के लिए निकलें तो चलते वक्त ॐ का उच्चारण कर सकते हैं। चाँदनी रात में ॐ का उच्चारण करें। नदी किनारे, समुद्र तट पर भ्रमण करते समय ॐ का उच्चारण करें। आप सुंदर ढंग से ॐ का गायन भी कर सकते हैं। ॐ का ताल-स्वरयुक्त उच्चारण मन में एकाग्रता तथा शक्ति लाता है और वे सभी गुण प्रदान करता है जिनसे भगवद्साक्षात्कार निश्चित ही प्राप्त हो जाता है।

महामंत्र ॐ

सब मंत्रों में 'ॐ' की महत्ता सर्वश्रेष्ठ है। मुक्ति का सीधा मार्ग यही है। सभी मंत्र ॐ से ही आरंभ होते हैं। सभी मंत्रों का सारभूत ॐ ही है। पंचाक्षर तथा अष्टाक्षर मंत्र भी इसी से आरंभ होते हैं। प्रत्येक स्तोत्र का आरंभ ॐ से ही होता है। प्रत्येक उपनिषद् ॐ से ही प्रारंभ होती है। गायत्री मंत्र तथा जितनी भी आहुतियाँ देवताओं को अर्पित की जाती हैं, सब ॐ से ही आरंभ होती हैं। ॐ से ही आरंभ करके अर्चनाएँ, अष्टोत्तरी, त्रिशतो तथा सहस्रनाम का पाठ किया जाता है। कोई भी मनुष्य ॐ का महत्त्व पूरा-पूरा नहीं बता सकता। माता पार्वती तथा आदि-शेष और अन्य ऋषि भी ॐ की महिमा पूर्णतः न बता सके। ॐ की महिमा अपार है।



सद्गुरु एवं मंत्रदीक्षा

अपनी इच्छानुसार कोई मंत्र जपना बुरा नहीं है, अच्छा ही है। लेकिन जब मंत्र सद्गुरु द्वारा दिया जाता है तो उसकी विशेषता बढ़ जाती है। जिन्होंने मंत्र सिद्ध किया हुआ हो, ऐसे महापुरुषों के द्वारा मिला हुआ मंत्र साधक को भी सिद्धावस्था में पहुँचाने में सक्षम होता है। सद्गुरु से मिला हुआ मंत्र 'सबीज मंत्र' कहलाता है क्योंकि उसमें परमेश्वर का अनुभव करानेवाली शक्ति निहित होती है।

सद्गुरु से प्राप्त मंत्र को श्रद्धा-विश्वासपूर्वक जपने से कम समय में ही काम बन जाता है।

शास्त्रों में यह कथा आती है कि एक बार भक्त ध्रुव के संबंध में साधुओं की गोष्ठी हुई। उन्होंने कहा :

''देखो, भगवान के यहाँ भी पहचान से काम होता है। हम लोग कई वर्षों से साधु बनकर नाक रगड़ रहे हैं, फिर भी भगवान दर्शन नहीं दे रहे। जबकि ध्रुव है नारदजी का शिष्य, नारदजी हैं ब्रह्मा के पुत्र और ब्रह्माजी उत्पन्न हुए हैं विष्णुजी की नाभि से। इस प्रकार ध्रुव हुआ विष्णुजी के पौत्र का शिष्य। ध्रुव ने नारदजी से मंत्र पाकर उसका जप किया तो भगवान ध्रुव के आगे प्रगट हो गये।''

इस प्रकार की चर्चा चल ही रही थी कि इतने में एक केवट वहाँ आया और बोला : ''हे साधुजनों ! लगता है आप लोग कुछ परेशान से हैं। चलिए, मैं आपको जरा नौका विहार करवा दूँ।''

सभी साधु नौका में बैठ गये। केवट उनको बीच सरोवर में ले गया जहाँ कुछ टीले थे। उन टीलों पर अस्थियाँ दिख रही थीं। तब कुतूहलवश साधुओं ने पूछा :

''केवट ! तुम हमें कहाँ ले आये ? ये किसकी अस्थियों

के ढेर हैं ?''

तब केवट बोला : ''ये अस्थियों के ढेर भक्त ध्रुव के हैं। उन्होंने कई जन्मों तक भगवान को पाने के लिए यहीं तपस्या की थी। आखिरी बार देवर्षि नारद मिल गये तो उनकी तपस्या छः महीने में फल गयी एवं उन्हें प्रभु के दर्शन हो गये।''

सब साधुओं को अपनी शंका का समाधान मिल गया।

इस प्रकार सद्गुरु से प्राप्त मंत्र का विश्वासपूर्वक जप शीघ्र फलदायी होता है।

दूसरी बात : गुरु प्रदत्त मंत्र कभी पीछा नहीं छोड़ता। इसके भी कई दृष्टांत हैं।

तीसरी बात : सद्गुरु शिष्य की योग्यता के अनुसार मंत्र देते हैं। जो साधक जिस केन्द्र में होता है, उसी के अनुरूप मंत्र देने से कुण्डलिनी शक्ति जल्दी ही जागृत होती है।

गुरु दो प्रकार के माने जाते हैं :

(१) सांप्रदायिक गुरु और (२) लोकगुरु

संप्रदाय के संत सबको एक ही प्रकार का मंत्र देते हैं ताकि उनका संप्रदाय मजबूत हो। जबकि लोकसंत साधक की योग्यता के अनुसार उसे मंत्र देते हैं। जैसे, देवर्षि नारद। नारदजी ने रत्नाकर डाकू को **'मरा-मरा'** मंत्र दिया जबकि ध्रुव को **'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय'** मंत्र दिया।

मंत्र भी तीन प्रकार के होते हैं : (१) साबरी (२) तांत्रिक एवं (३) वैदिक

साबरी तथा तांत्रिक मंत्र से छोटी-मोटी सिद्धियाँ तो प्राप्त हो सकती हैं लेकिन ब्रह्मविद्या के लिए तो वैदिक मंत्र ही लाभदायी है। वैदिक मंत्र का जप इहलोक एवं परलोक दोनों में लाभदायी होता है।

किसी साधक के लिए कौन-सा मंत्र योग्य है ? यह बात सर्वज्ञ, सर्वशक्तिमान् श्री सद्‌गुरुदेव की दृष्टि से छिपी नहीं रहती। इसीसे दीक्षा के संबंध में पूर्णतः उन्हीं पर निर्भर रहना चाहिए। वे जिस दिन, जिस अवस्था में शिष्य पर कृपा कर देते हैं, चाहे जो मंत्र देते हैं, विधिपूर्वक या बिना विधि के, सब ज्यों-का-त्यों शास्त्रसम्मत है। वही शुभ मुहूर्त है, जब श्रीगुरुदेव की कृपा हो। वही शुभ मंत्र है, जो वे दे दें। उसमें किसी प्रकार के संदेह या विचार के लिए स्थान नहीं है। वे अनधिकारी को अधिकारी बना सकते हैं। एक दो की तो बात ही क्या, सारे संसार का उद्धार कर सकते हैं।

'श्रीगुरुगीता' में आता है :

गुरुमंत्रो मुखे यस्य तस्य सिद्धयन्ति नान्यथा।
दीक्षया सर्व कर्माणि सिद्धयन्ति गुरुपुत्रके ॥

'जिसके मुख में गुरुमंत्र है, उसके सब कर्म सिद्ध होते हैं, दूसरे के नहीं। दीक्षा के कारण शिष्य के सर्व कार्य सिद्ध हो जाते हैं।'

मंत्रदीक्षा

गुरु मंत्रदीक्षा के द्वारा साधक की सुषुप्त शक्ति को जगाते हैं। दीक्षा का अर्थ है : 'दी' अर्थात् जो दिया जाये, जो ईश्वरीय प्रसाद देने की योग्यता रखते हैं एवं 'क्षा' अर्थात् जो पचाया जाये या जो पचाने की योग्यता रखता है। पचानेवाले साधक की योग्यता एवं देनेवाले गुरु का अनुग्रह, इन दोनों का जब मेल होता है, तब दीक्षा संपन्न होती है।

गुरु मंत्रदीक्षा देते हैं तो साथ-साथ अपनी चैतन्य-शक्ति भी शिष्य को देते हैं। किसान अपने खेत में बीज बो देता है तो अनजान आदमी यह नहीं कह सकता कि बीज बोया हुआ है या

नहीं। परंतु जब धीरे-धीरे खेत की सिंचाई होती है, उसकी सुरक्षा की जाती है, तब बीज में से अंकुर फूट निकलते हैं और तब सबको पता चलता है कि खेत में बुवाई हुई है। ऐसे ही मंत्रदीक्षा के समय हमें जो मिलता है, वह पता नहीं चलता कि क्या मिला। परंतु हम साधन-भजन से उसे सींचते है तब मंत्रदीक्षा का जो प्रसाद है, बीजरूप में जो आशीर्वाद मिला है, वह पनपता है।

श्री गुरुदेव की कृपा और शिष्य की श्रद्धा, इन दो पवित्र धाराओं का संगम ही दीक्षा है। गुरु का आत्मदान और शिष्य का आत्मसमर्पण, एक की कृपा एवं दूसरे की श्रद्धा के मेल से ही दीक्षा संपन्न होती है। दान और क्षेप, यही दीक्षा का अर्थ है। ज्ञान, शक्ति एवं सिद्धि का दान एवं अज्ञान, पाप और दरिद्रता का क्षय, इसीका नाम दीक्षा है।

सभी साधकों के लिए यह दीक्षा अनिवार्य है। चाहे जन्मों की देर लगे, परंतु जब तक ऐसी दीक्षा नहीं होगी तब तक सिद्धि का मार्ग रुका ही रहेगा।

यदि समस्त साधकों का अधिकार एक होता, यदि साधनाएँ बहुत नहीं होतीं और सिद्धियों के बहुत-से स्तर न होते तो यह भी संभव था कि बिना दीक्षा के ही परमार्थ-प्राप्ति हो जाती। परंतु ऐसा नहीं है। इस मनुष्य शरीर में कोई पशु-योनि से आया है और कोई देव-योनि से, कोई पूर्वजन्म में साधना-संपन्न होकर आया है और कोई सीधे नरककुण्ड से, किसीका मन सुप्त है और किसीका जाग्रत। ऐसी स्थिति में सबके लिए एक मंत्र, एक देवता और एक प्रकार की ध्यान-प्रणाली हो ही नहीं सकती।

यह सत्य है कि सिद्ध, साधक, मंत्र और देवताओं के रूप में

एक ही भगवान प्रकट हैं। फिर भी किस हृदय में, किस देवता और मंत्र के रूप में उनकी स्फूर्ति सहज है- यह जानकर उनको उसी रूप में स्फुरित करना, यह दीक्षा की विधि है।

दीक्षा एक दृष्टि से गुरु की ओर से आत्मदान, ज्ञानसंचार अथवा शक्तिपात है तो दूसरी दृष्टि से शिष्य में सुषुप्त ज्ञान और शक्तियों का उद्बोधन है। दीक्षा से हृदयस्थ सुप्त शक्ति के जागरण में बड़ी सहायता मिलती है और यही कारण है कि कभी-कभी तो जिनके चित्त में बड़ी भक्ति है, व्याकुलता और सरल विश्वास है, वे भी भगवत्कृपा का उतना अनुभव नहीं कर पाते जितना कि शिष्य को दीक्षा से होता है।

दीक्षा बहुत बार नहीं होती, क्योंकि एक बार रास्ता पकड़ लेने पर आगे के स्थान स्वयं ही आते रहते हैं। पहली भूमिका स्वयं ही दूसरी भूमिका के रूप में पर्यवसित होती है।

साधना का अनुष्ठान क्रमशः हृदय को शुद्ध करता है और उसीके अनुसार सिद्धियों का एवं ज्ञान का उदय होता जाता है। ज्ञान की पूर्णता साधना की पूर्णता है।

शिष्य के अधिकार-भेद से ही मंत्र और देवता का भेद होता है। जैसे कुशल वैद्य रोग का निर्णय होने के बाद ही औषध का प्रयोग करते हैं। रोगनिर्णय के बिना औषध का प्रयोग निरर्थक है। वैसे ही साधक के लिए मंत्र और देवता के निर्णय में भी होता है।

यदि रोग का निर्णय ठीक हो, औषध और उसका व्यवहार नियमित रूप से हो, रोगी कुपथ्य न करे तो औषध का फल प्रत्यक्ष देखा जाता है। इसी प्रकार साधक के लिए उसके पूर्वजन्म की साधनाएँ, उसके संस्कार, उसकी वर्त्तमान वासनाएँ जानकर उसके अनुकूल मंत्र एवं देवता का निर्णय किया जाय

और साधक उन नियमों का पालन करे तो वह बहुत थोड़े परिश्रम से और बहुत शीघ्र ही सिद्धिलाभ कर सकता है।

दीक्षा के प्रकार

दीक्षा तीन प्रकार की होती है :

(१) मांत्रिक (२) शांभवी और (३) स्पर्श

जब मंत्र बोलकर शिष्य को सुनाया जाता है तो वह होती है मांत्रिक दीक्षा।

निगाहों से दी जानेवाली दीक्षा शांभवी दीक्षा कहलाती है।

जब शिष्य के किसी भी केन्द्र का स्पर्श करके उसकी कुण्डलिनी शक्ति जगायी जाती है तो उसे स्पर्श दीक्षा कहते हैं।

शुकदेवजी महाराज ने पाँचवें दिन परीक्षित पर अपनी दृष्टि से कृपा बरसाई और परीक्षित को ऐसा दिव्य अनुभव हुआ कि वे अपनी भूख-प्यास तक भूल गये। गुरु के वचनों से उन्हें बड़ी तृप्ति मिली। शुकदेवजी महाराज समझ गये कि सत्पात्र ने कृपा पचाई है। सातवें दिन शुकदेवजी महाराज ने परीक्षित को स्पर्श दीक्षा भी दे दी और परीक्षित को पूर्ण शांति की अनुभूति हो गई।

कुलार्णवतंत्र में तीन प्रकार की दीक्षाओं का इस प्रकार वर्णन है :

स्पर्शदीक्षा :

यथा पक्षी स्वपक्षाभ्यां शिशून्संवर्धयेच्छनैः ।
स्पर्शदीक्षोपदेशस्तु तादृशः कथितः प्रिये ।।

'स्पर्शदीक्षा उसी प्रकार की है जिस प्रकार पक्षिणी अपने पंखों के स्पर्श से अपने बच्चों का लालन-पालन-वर्द्धन करती है।'

जब तक बच्चा अण्डे से बाहर नहीं निकलता तब तक पक्षिणी अण्डे पर बैठती है और अण्डे से बाहर निकलने के बाद जब तक बच्चा छोटा होता है तब तक उसे वह अपने पंखों से

ढाँके रहती है।

दृग्दीक्षा :

स्वपत्यानि यथा कूर्मी वीक्षणेनैव पोषयेत्।
दृग्दीक्षाख्योपदेशस्तु तादृशः कथितः प्रिये ॥

'दृग्दीक्षा उसी प्रकार की है जिस प्रकार कछवी दृष्टिमात्र से अपने बच्चों का पोषण करती है।'

ध्यानदीक्षा :

यथा मत्सी स्वतनयान् ध्यानमात्रेण पोषयेत्।
वेधदीक्षोपदेशस्तु मनसः स्यात्तथाविधः ॥

'ध्यानदीक्षा मन से होती है और उसी प्रकार होती है जिस प्रकार मछली अपने बच्चों को ध्यानमात्र से ही पोसती है।'

पक्षिणी, कछवी और मछली के समान ही श्रीसद्गुरु अपने स्पर्श से, दृष्टि से तथा संकल्प से शिष्य में अपनी शक्ति का संचार करके उसकी अविद्या का नाश करते हैं और महावाक्य के उपदेश से उसे कृतार्थ कर देते हैं। स्पर्श, दृष्टि और संकल्प के अतिरिक्त एक 'शब्ददीक्षा' भी होती है। इस प्रकार चतुर्विध दीक्षा है और उसका क्रम आगे लिखे अनुसार है :

विद्धि स्थूलं सूक्ष्मं सूक्ष्मतरं सूक्ष्मतममपि क्रमतः।
स्पर्शनभाषणदर्शनसंकल्पनजत्वतश्चतुर्धा तम् ॥

'स्पर्श, भाषण, दर्शन, संकल्प- यह चार प्रकार की दीक्षा क्रम से स्थूल, सूक्ष्म, सूक्ष्मतर और सूक्ष्मतम है।'

इस प्रकार दीक्षा पाये हुए शिष्यों में कोई ऐसे होते हैं, जो दूसरों को वही दीक्षा देकर कृतार्थ कर सकते हैं और कोई केवल स्वयं कृतार्थ होते हैं, परन्तु दूसरों को शक्तिपात करके कृतार्थ नहीं कर सकते।

साम्यं तु शक्तिपाते गुरुवत्स्वस्यापि सामर्थ्यम्।

चार प्रकार की दीक्षा में गुरुसाम्यासाम्य कैसा होता है, यह आगे बतलाते हैं :

स्पर्श :

स्थूलं ज्ञानं द्विविधं गुरुसाम्यासाम्यद्वत्वभेदेन ।
दीपप्रस्तरयोरिव संस्पर्शात्स्निग्धवर्त्यय‍सोः ॥

किसी जलते हुए दीपक से किसी दूसरे दीपक की घृताक्त या तैलाक्त बत्ती को स्पर्श करते ही वह बत्ती जल उठती है, फिर यह दूसरी जलती हुई बत्ती चाहे किसी भी अन्य स्निग्ध बत्ती को अपने स्पर्श से प्रज्वलित कर सकती है। यह शक्ति उसे प्राप्त हो गई। यही शक्ति इस प्रकार प्रज्वलित सभी दीपों को प्राप्त है। इसीको परम्परा कहते हैं। दूसरा उदाहरण पारस का है। पारस के स्पर्श से लोहा सोना बन जाता है, परन्तु इस सोने में यह सामर्थ्य नहीं होता है कि वह दूसरे किसी लोहखण्ड को अपने स्पर्श से सोना बना सके। साम्यदान करने की यह शक्ति उसमें नहीं होती, अर्थात् परम्परा आगे नहीं बनी रहती।

शब्द :

तद्वद् द्विविधं सूक्ष्मं शब्दश्रवणेन कोकिलाम्बुदयोः ।
तत्सुतमयूरयोरिव तद्विज्ञेयं यथासंख्यम् ॥

कौओं के बीच में पला हुआ कोयल का बच्चा कोयल का शब्द सुनते ही यह जान जाता है कि मैं कोयल हूँ। फिर अपने शब्द से यही बोध उत्पन्न करने की शक्ति भी उसमें आ जाती है। मेघ का शब्द सुनकर मोर आनन्द से नाच उठता है, पर यही आनन्द दूसरे को देने की सामर्थ्य मोर के शब्द में नहीं आती।

दृष्टि :

इत्थं सूक्ष्मतरमपि द्विविधं कूर्म्या निरीक्षणात्तस्याः ।
पुत्र्यास्तथैव सवितुर्निरीक्षणात्कोकमिथुनस्य ॥

कछवी के दृष्टि निक्षेपमात्र से उसके बच्चे निहाल हो जाते हैं और फिर यही शक्ति उन बच्चों को भी प्राप्त होती है। इसी प्रकार सद्गुरु के करुणामय दृष्टिपात से शिष्य में ज्ञान का उदय हो जाता है और फिर उसी प्रकार की करुणामय दृष्टिपात से अन्य अधिकारियों में भी ज्ञान उदय कराने की शक्ति उस शिष्य में भी आ जाती है। परन्तु चकवा-चकवी को सूर्यदर्शन से जो आनन्द प्राप्त होता है, वही आनन्द वे अपने दर्शन के द्वारा दूसरे चकवा-चकवी के जोड़ों को नहीं प्राप्त करा सकते।

संकल्प :

सूक्ष्मतममपि द्विविधं मत्स्याः संकल्पतस्तु तद्दुहितुः।
तृप्तिर्नगरादिजनिर्मान्त्रिकसंकल्पतश्च भुवि तद्वत्॥

मछली के संकल्प से उसके बच्चे निहाल होते हैं और इसी प्रकार संकल्पमात्र से अपने बच्चों को निहाल करने का सामर्थ्य फिर उन बच्चों को भी प्राप्त हो जाता है। परन्तु मांत्रिक अपने संकल्प से जिन वस्तुओं का निर्माण करता है, उन वस्तुओं में वह संकल्पशक्ति उत्पन्न नहीं होती।

इन सब बातों का निष्कर्ष यह है कि सद्गुरु अपनी सारी शक्ति एक क्षण में अपने शिष्य को दे सकते हैं।

यही बात परम भगवद्भक्त संत तुकारामजी अपने एक अभंग में इस प्रकार कहते हैं :

''सद्गुरु के बिना रास्ता नहीं मिलता, इसलिए सब काम छोड़कर पहले उनके चरण पकड़ लो। वे तुरंत शरणागत को अपने जैसा बना लेते हैं। इसमें उन्हें जरा भी देर नहीं लगती।''

गुरुकृपा से जब शक्ति प्रबुद्ध हो उठती है, तब साधक को आसन, प्राणायाम, मुद्रा आदि करने की कुछ भी आवश्यकता नहीं होती। प्रबुद्ध कुण्डलिनी ऊपर ब्रह्मरन्ध्र की ओर जाने के

लिए छटपटाने लगती है। उसके उस छटपटाने में जो कुछ क्रियाएँ अपने-आप होती हैं, वे ही आसन, मुद्रा, बन्ध और प्राणायाम हैं। शक्ति का मार्ग खुल जाने के बाद सब क्रियाएँ अपने-आप होती हैं और उनसे चित्त को अधिकाधिक स्थिरता प्राप्त होती है। ऐसे साधक देखे गये हैं, जिन्होंने कभी स्वप्न में भी आसन-प्राणायामादि का कोई विषय नहीं जाना था, न ग्रन्थों में देखा था, न किसीसे कोई क्रिया ही सीखी थी, पर जब उनमें शक्तिपात हुआ तब वे इन सब क्रियाओं को अन्तःस्फूर्ति से ऐसे करने लगे जैसे अनेक वर्षों का अभ्यास हो। योगशास्त्र में वर्णित विधि के अनुसार इन सब क्रियाओं का उनके द्वारा अपने-आप होना देखकर बड़ा ही आश्चर्य होता है। जिस साधक के द्वारा जिस क्रिया का होना आवश्यक है, वही क्रिया उसके द्वारा होती है, अन्य नहीं। जिन क्रियाओं के करने में अन्य साधकों को बहुत काल कठोर अभ्यास करना पड़ता है, उन आसनादि क्रियाओं को शक्तिपात से युक्त साधक अनायास कर सकते हैं। यथावश्यक रूप से प्राणायाम भी होने लगता है और दस-पन्द्रह दिन की अवधि के अंदर दो-दो मिनट का कुम्भक अनायास होने लगता है। इस प्रकार होनेवाली यौगिक क्रियाओं से साधक को कोई कष्ट नहीं होता, किसी अनिष्ट के भय का कोई कारण नहीं रहता, क्योंकि प्रबुद्ध शक्ति स्वयं ही ये सब क्रियाएँ साधक से उसकी प्रकृति के अनुरूप करा लिया करती है। अन्यथा हठयोग से साधन में जरा-सी भी त्रुटि होने पर बहुत बड़ी हानि होने का भय रहता है। जैसा कि 'हठयोगप्रदीपिका' ने '**अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः**' यह कहकर चेता दिया है। परन्तु शक्तिपात से प्रबुद्ध होनेवाली शक्ति के द्वारा साधक को जो क्रियाएँ होती हैं, उनसे शरीर रोगरहित होता है, बड़े-बड़े असाध्य

रोग भी भस्म हो जाते हैं। इससे गृहस्थ साधक बहुत लाभ उठा सकते हैं। अन्य साधनों के अभ्यास में तो भविष्य में कभी मिलनेवाले सुख की आशा से पहले कष्ट-ही-कष्ट उठाने पड़ते हैं, परन्तु इस साधन में आरम्भ से ही सुख की अनुभूति होने लगती है। शक्ति का जागना जहाँ एक बार हुआ कि फिर वह शक्ति स्वयं ही साधक को परमपद की प्राप्ति कराने तक अपना काम करती रहती है। इस बीच साधक के जितने भी जन्म बीत जायँ, एक बार जागी हुई कुण्डलिनी शक्ति फिर कभी सुप्त नहीं होती है।

शक्तिसंचार दीक्षा प्राप्त करने के पश्चात् साधक अपने पुरुषार्थ से कोई भी यौगिक क्रिया नहीं कर सकता, न इसमें उसका मन ही लग सकता है। शक्ति स्वयं अंदर से जो स्फूर्ति प्रदान करती है, उसीके अनुसार साधक को सब क्रियाएँ होती रहती हैं। यदि उसके अनुसार वह न करे अथवा उसका विरोध करे तो उसका चित्त स्वस्थ नहीं रह सकता, ठीक वैसे ही जैसे नींद के आने पर भी जागनेवाला मनुष्य अस्वस्थ होता है। साधक को शक्ति के अधीन होकर रहना होता है। शक्ति ही उसे जहाँ जब ले जाय, उसे जाना होता है और उसीमें संतोष करना होता है। एक जीवन में इस प्रकार कहाँ-से-कहाँ तक उसकी प्रगति होगी, इसका पहले से कोई निश्चय या अनुमान नहीं किया जा सकता। शक्ति ही उसका भार वहन करती है और शक्ति किसी प्रकार उसकी हानि न कर उसका कल्याण ही करती रहती है।

योगाभ्यास की इच्छा करनेवालों के लिए इस काल में शक्तिपात जैसा सुगम साधन अन्य कोई नहीं है। इसलिये ऐसे शक्तिसम्पन्न गुरु जब सौभाग्य से किसी को प्राप्त हों तब उसे

चाहिए कि ऐसे गुरु का कृपाप्रसाद प्राप्त करे। इस प्रकार अपने कर्त्तव्यों का पालन करते हुए ईश्वरप्रसाद का लाभ प्राप्त करके कृतकृत्य होने के लिए साधक को सदा प्रयत्नशील रहना चाहिए।

गुरु में विश्वास

गुरुत्यागाद् भवेन्मृत्युर्मंत्रत्यागाद्दरिद्रता।
गुरुमंत्रपरित्यागी रौरवं नरकं व्रजेत्॥

'गुरु का त्याग करने से मृत्यु होती है, मंत्र को छोड़ने से दरिद्रता आती है और गुरु एवं मंत्र का त्याग करने से रौरव नरक मिलता है।'

एक बार सद्गुरु करके फिर उन्हें छोड़ा नहीं जा सकता। जो हमारे जीवन की व्यवस्था करना जानते हैं, ऐसे आत्मवेत्ता, श्रोत्रिय, ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु होते हैं। ऐसे महापुरुष अगर हमें मिल जाएँ तो फिर कहना ही क्या ? जैसे, उत्तम पतिव्रता स्त्री अपने पति के सिवाय दूसरे किसीको पुरुष ही नहीं मानती। मध्यम पतिव्रता स्त्री बड़ों को अपने पिता के समान, छोटों को अपने बच्चों के समान एवं बराबरीवाले को अपने भाई के समान मानती है किन्तु पति तो उसे इस धरती पर एक ही दिखता है। ऐसे ही सत्‌शिष्य को इस धरती पर सद्गुरु तो एक ही दिखते हैं। फिर भले सद्गुरु के अलावा अन्य कोई ब्रह्मनिष्ठ संत मिल जायें घाटवाले बाबा जैसे, उनका आदर जरूर करेंगे किन्तु उनके लिए सद्गुरु तो एक ही होते हैं।

पार्वतीजी से कहा गया : ''तुम क्यों भभूतधारी, श्मशानवासी शिवजी के लिए इतना तप कर रही हो ? भगवान नारायण के वैभव को देखो, उनकी प्रसन्नता को देखो। ऐसे वर को पाकर तुम्हारा जीवन धन्य हो उठेगा।''

तब पार्वतीजी ने कहा : ''आप मुझे पहले मिल गये होते तो शायद, मैंने आपकी बात पर विचार किया होता। अब तो मैं ऐसा सोच भी नहीं सकती। मैंने तो मन से शिवजी को ही पति के रूप में वर लिया है।''

''शिवजी तो आयेंगे ही नहीं, कुछ सुनेंगे भी नहीं, तुम तपस्या करते-करते मर जाओगी। फिर कुछ नहीं होगा।''

पार्वतीजी बोलीं : ''इस जन्म में नहीं तो अगले जन्म में। करोड़ जन्म लेकर भी मैं पाऊँगी तो शिवजी को ही पाऊँगी।''

कोटि जनम लगि रगर हमारी।
बरऊँ संभु न तो रहऊँ कुमारी॥

साधक को भी एक बार सद्गुरु से मंत्र मिल गया तो फिर अटल होकर लगे रहना चाहिए।

मंत्र में विश्वास

एक बार सद्गुरु से मंत्र मिल गया, फिर उसमें शंका नहीं करनी चाहिए। मंत्र चाहे जो हो, किन्तु यदि उसे पूर्ण विश्वास के साथ जपा जाये तो अवश्य फलदायी होता है।

किसी नदी के तट पर एक मंदिर में एक महान् गुरुजी रहते थे। सारे देश में उनके सैकड़ों-हजारों शिष्य थे। एक बार अपना अंत समय निकट जानकर गुरुजी ने अपने सब शिष्यों को देखने के लिए बुलाया। गुरुजी के विशेष कृपापात्र शिष्यगण, जो सदा उनके समीप ही रहते थे, चिंतित होकर रात और दिन उनके पास ही रहने लगे। उन्होंने सोचा कि 'न मालूम कब और किसके सामने गुरुजी अपना वह रहस्य प्रगट कर दें, जिसके कारण वे इतने पूजे जाते हैं।' अतः यह अवसर न जाने देने के लिए रात-दिन शिष्यगण उन्हें घेरे रहने लगे।

वैसे तो गुरुजी ने अपने शिष्यों को अनेक मंत्र बतलाये थे, किन्तु शिष्यों ने उनसे कोई सिद्धि प्राप्त नहीं की थी। अतः उन्होंने सोचा कि सिद्धि प्राप्त करने के उपाय को गुरुजी छिपाये ही हैं, जिसके कारण गुरुजी का इतना मान है। गुरुजी के दर्शनों के लिए शिष्यगण बड़े दूर-दूर से आये और बड़ी आशा से रहस्य के उद्घाटन का इन्तजार करने लगे।

एक बड़ा नम्र शिष्य था जो नदी के दूसरे तट पर रहता था। वह भी गुरुजी का अंत समय जानकर दर्शन के लिए जाने लगा। किन्तु उस समय नदी में बाढ़ आयी हुई थी और जल की धारा इतनी तेज थी कि नाव भी नहीं चल सकती थी।

शिष्य ने सोचा : 'जो भी हो, उसे चलना ही होगा क्योंकि कहीं ऐसा न हो कि दर्शन पाये बिना ही गुरुजी का देहान्त हो जाये...'

वह जानता था कि गुरुजी ने उसे जो मंत्र दिया है वह बड़ा शक्तिशाली है और उसमें सब कुछ करने की शक्ति है। ऐसा विश्वास करके श्रद्धापूर्वक मंत्र जपता हुआ वह नदी के जल पर पैदल ही चलकर आया।

गुरुजी के अन्य सब शिष्य उसकी यह चमत्कारिक शक्ति देखकर चकित हो गये ! उन्हें उस शिष्य को पहचानते ही याद आया कि बहुत दिनों पूर्व यह शिष्य केवल एक दिन रहकर चला गया था। सब शिष्यों को हुआ कि अवश्य गुरुजी ने उसी शिष्य को मंत्र का रहस्य बतलाया है। अब तो सब शिष्य गुरुजी पर बहुत बिगड़े और बोले :

''आपने हम सबको धोखा क्यों दिया ? हम सबने वर्षों आपकी सेवा की और बराबर आपकी आज्ञाओं का पालन किया। किन्तु मंत्र का रहस्य आपने एक ऐसे अज्ञात शिष्य को बता दिया जो केवल एक दिन, सो भी बहुत दिन पहले, आपके

पास रहा ।''

गुरुजी ने मुस्कराकर सब शिष्यों को शांत किया और नवागत नम्र शिष्य को पास बुलाकर आज्ञा दी कि वह उपदेश जो उसे बहुत दिन पहले दिया था, उपस्थित शिष्यों को सुनाये ।

गुरुजी की आज्ञा से शिष्य ने 'कुडु-कुडु' शब्द का उच्चारण किया तो पूरी शिष्यमंडली चकित हो उठी !

फिर गुरुजी ने कहा : ''देखा ! इन शब्दों में इस श्रद्धावान शिष्य को विश्वास था कि गुरुजी ने सारी शक्तियों का भेद बतला दिया है । इस विश्वास, एकाग्रता और भक्ति से इसने मंत्र का जप किया तो उसका फल भी इसे मिल गया, किन्तु तुम लोगों का चित्त सदा संदिग्ध ही रहा और सदा यही सोचते रहे कि गुरुजी अभी-भी कुछ छिपाये हैं । यद्यपि मैंने तुम लोगों को बड़े चमत्कारपूर्ण मंत्रों का उपदेश दिया था । किन्तु छिपे रहस्य के संदेहयुक्त विचारों ने तुम लोगों के मन को एकाग्र न होने दिया, मन को चंचल किये रहा । तुम लोग सदा मंत्र की अपूर्णता की बात सोचा करते थे । अनजानी भूल से जो तुम सबने अपूर्णता पर ध्यान जमाया, तो फलस्वरूप तुम सभी अपूर्ण ही रह गये ।''

किसीने ठीक ही कहा है :

मंत्रे तीर्थे द्विजे देवे दैवज्ञे भेषजे गुरौ ।
यादृशीर्भावना यस्य सिद्धिर्भवति तादृशीः ।।

'मंत्र में, तीर्थ में, ब्राह्मण में, देव में, ज्योतिषी में, औषधि में और गुरु में जिसकी जैसी भावना होती है उसको वैसी ही सिद्धि होती है ।'



दस नामापराध

सद्गुरु से प्राप्त मंत्र को विश्वासपूर्वक तो जपें ही, साथ ही यह भी ध्यान रखें कि जप दस अपराध से रहित हो। किसी महात्मा ने कहा है :

राम राम सबकोई कहे, दशरित कहे न कोय।
एक बार दशरित कहै, कोटि यज्ञफल होय ॥

'राम-राम' तो सब कहते हैं किन्तु दशरित अर्थात् दस नामापराध से रहित नामजप नहीं करते। यदि एक बार भी दस नामापराध से रहित होकर नाम लें तो कोटि यज्ञों का फल मिलता है।'

प्रभुनाम की महिमा अपरंपार है, अगाध है, अमाप है, असीम है। तुलसीदासजी महाराज तो यहाँ तक कहते हैं कि कलियुग में न योग है, न यज्ञ और न ही ज्ञान, वरन् एकमात्र आधार केवल प्रभुनाम का गुणगान ही है।

कलिजुग जोग न जग्य न ग्याना।
एक अधार राम गुन गाना ॥
नहिं कलि करम न भगति बिबेकु।
राम नाम अवलंबनु एकु ॥

यदि आप भीतर और बाहर दोनों ओर उजाला चाहते हैं तो मुखरूपी द्वार की जीभरूपी देहली पर रामनामरूपी मणिदीपक को रखो।

राम नाम मनिदीप धरु, जीह देहरीं द्वार।
तुलसी भीतर बाहेरहुँ, जौं चाहेसि उजिआर ॥

अतः जो भी व्यक्ति रामनाम का, प्रभुनाम का पूरा लाभ लेना चाहे, उसे दस दोषों से अवश्य बचना चाहिए। ये दस दोष 'नामापराध' कहलाते हैं। वे दस नामापराध कौन-से हैं ?

'विचारसागर' में आता है :

सन्निन्दाऽसतिनामवैभवकथा श्रीशेशयोर्भेदधिः
अश्रद्धा श्रुतिशास्त्रदैशिकागरां नाम्न्यर्थवादभ्रमः ।
नामास्तीति निषिद्धवृत्तिविहितत्यागो हि धर्मान्तरैः
साम्यं नाम्नि जपे शिवस्य च हरेर्नामापराधा दश ॥

(१) सत्पुरुष की निंदा (२) असाधु पुरुष के आगे नाम की महिमा का कथन (३) विष्णु का शिव के साथ भेद (४) शिव का विष्णु के साथ भेद (५) श्रुतिवाक्य में अश्रद्धा (६) शास्त्रवाक्य में अश्रद्धा (७) गुरुवाक्य में अश्रद्धा (८) नाम के विषय में अर्थवाद (महिमा की स्तुति) का भ्रम (९) 'अनेक पापों को नष्ट करनेवाला नाम मेरे पास है' - ऐसे विश्वास से निषिद्ध कर्मों का आचरण और इसी विश्वास से विहित कर्मों का त्याग एवं (१०) अन्य धर्मों (अर्थात् अन्य नामों) के साथ भगवान के नाम की तुल्यता जानना- ये दस शिव एवं विष्णु के जप में नामापराध हैं ।

(१) पहला अपराध है, सत्पुरुष की निंदा : यह प्रथम नामापराध है। सत्पुरुषों में तो राम-तत्त्व अपने पूर्णत्व में प्रगट हो चुका होता है। यदि सत्पुरुषों की निंदा की जाये तो फिर नामजप से क्या लाभ प्राप्त किया जा सकता है ? तुलसीदासजी, नानकजी, कबीरजी जैसे संत पुरुषों ने तो संत-निंदा को बड़ा भारी पाप बताया है । 'श्रीरामचरितमानस' में संत तुलसीदासजी कहते हैं :

हरि हर निंदा सुनइ जो काना ।
होइ पाप गोघात समाना ॥

'जो अपने कानों से भगवान विष्णु और शिव की निंदा सुनता है, उसे गोवध के समान पाप लगता है ।'

हर गुर निंदक दादुर होई।
जन्म सहस्र पाव तन सोई॥

'शंकरजी और गुरु की निंदा करनेवाला मनुष्य अगले जन्म में मेढक होता है और वह हजार जन्मों तक मेढक का शरीर पाता है।'

होहिं उलूक संत निंदा रत।
मोह निसा प्रिय ग्यान भानु गत॥

'संतों की निंदा में लगे हुए लोग उल्लू होते हैं, जिन्हें मोहरूपी रात्रि प्रिय होती है और ज्ञानरूपी सूर्य जिनके लिए बीत गया (अस्त हो गया) होता है।'

संत कबीरजी कहते हैं :

कबीरा वे नर अंध हैं,
जो हरि को कहते और, गुरु को कहते और।
हरि रूठे गुरु ठौर है, गुरु रूठे नहीं ठौर॥

'सुखमनि' में श्री नानकजी के वचन हैं :

संत का निंदकु महा अतताई।
संत का निंदकु खिनु टिकनु न पाई॥
संत का निंदकु महा हतिआरा।
संत का निंदकु परमेसुरि मारा॥

'संत की निंदा करनेवाला बड़ा पापी होता है। संत का निंदक एक क्षण भी नहीं टिकता। संत का निंदक बड़ा घातक होता है। संत के निंदक को ईश्वर की मार होती है।'

संत का दोखी सदा सहकाईऐ।
संत का दोखी न मरै न जीवाईऐ॥
संत के दोखी की पुजै न आसा।
संत का दोखी उठि चलै निरासा॥

'संत का दुश्मन सदा कष्ट सहता रहता है। संत का दुश्मन कभी न जीता है, न मरता है। संत के दुश्मन की आशा पूर्ण नहीं होती। संत का दुश्मन निराश होकर मरता है।

(२) दूसरा अपराध है, असाधु पुरुष के आगे नाम की महिमा का कथन : जिनका हृदय साधन-संपन्न नहीं है, जिनका हृदय पवित्र नहीं है, जो न तो स्वयं साधन-भजन करते हैं और न ही दूसरों को करने देते हैं, ऐसे अयोग्य लोगों के आगे नाम-महिमा का कथन करना अपराध है।

(३-४) तीसरा और चौथा अपराध है, विष्णु का शिव के साथ भेद एवं शिव का विष्णु के साथ भेद मानना : 'मेरा इष्ट बड़ा, तेरा इष्ट छोटा...' 'शिव बड़े हैं, विष्णु छोटे हैं...' अथवा तो 'विष्णु बड़े हैं, शिव छोटे हैं...' ऐसा मानना अपराध है।

(५-६-७) पाचवाँ, छठा और सातवाँ अपराध है श्रुति, शास्त्र एवं गुरु के वचन में अश्रद्धा : नाम का जप तो करना किन्तु श्रुति-पुराण-शास्त्र के विपरीत 'राम' शब्द को समझना एवं गुरु के वाक्य में अश्रद्धा करना अपराध है। **रमन्ते योगीनः यस्मिन् स रामः।** जिसमें योगी लोग रमण करते हैं वह है राम। श्रुति एवं शास्त्र जिस 'राम' की महिमा का वर्णन करते-करते नहीं अघाते, उस 'राम' को न जानकर अपने मनःकल्पित ख्याल के अनुसार 'राम-राम' करना- यह एक बड़ा दोष है। ऐसे दोष से ग्रसित व्यक्ति रामनाम का पूरा लाभ नहीं ले पाता।

(८) आठवाँ अपराध है, नाम के विषय में अर्थवाद (महिमा की स्तुति) का भ्रम : अपने ढंग से भगवान के नाम का अर्थ करना एवं शब्द को पकड़ रखना भी एक अपराध है।

चार बच्चे आपस में झगड़ रहे थे। इतने में वहाँ से एक सज्जन गुजरे। उन्होंने पूछा : ''क्यों लड़ रहे हो ?''

तब एक बालक ने कहा : ''हमको एक रूपया मिला है। एक कहता है 'तरबूज' खाना है, दूसरा कहता है 'वाटरमिलन' खाना है, तीसरा बोलता है 'कलिंगर' खाना है एवं चौथा कहता है 'छाँईं' खाना है।''

यह सुनकर उन सज्जन को हुआ कि, है तो एक ही चीज लेकिन अलग-अलग अर्थवाद के कारण चारों आपस में लड़ रहे हैं। अतः उन्होंने एक तरबूज लेकर उसके चार टुकड़े किये एवं चारों को देते हुए कहा :

''यह रहा तुम्हारा तरबूज, वाटरमिलन, कलिंगर एवं छाँईं।''

चारों बालक खुश हो गये।

इसी प्रकार जो लोग केवल शब्द को ही पकड़ रखते हैं, उसके लक्ष्यार्थ को नहीं समझते, वे लोग 'नाम' का पूरा फायदा नहीं ले पाते।

(९) नौवाँ अपराध है, 'अनेक पापों को नष्ट करनेवाला नाम मेरे पास है'– ऐसे विश्वास के कारण निषिद्ध कर्मों का आचरण एवं विहित कर्मों का त्याग : ऐसा करनेवाले को भी नामजप का फल नहीं मिलता है।

(१०) दसवाँ अपराध है अन्य धर्मों (अर्थात् अन्य नामों) के साथ भगवान के नाम की तुल्यता जानना : कई लोग अन्य धर्मों के साथ, अन्य नामों के साथ भगवान के नाम की तुल्यता समझते हैं, अन्य गुरु के साथ अपने गुरु की तुल्यता समझते हैं जो कि उचित नहीं है। यह भी एक अपराध है।

जो लोग इन दस नामापराधों में से किसी भी अपराध से ग्रस्त हैं, वे नामजप का पूरा लाभ नहीं उठा सकते। किन्तु जो इन अपराधों से बचकर श्रद्धा-भक्ति एवं विश्वासपूर्वक नामजप करते हैं, वे अखंड फल के भागीदार होते हैं।



मंत्रजाप-विधि

किसी मंत्र अथवा ईश्वर-नाम को बार-बार भाव तथा भक्तिपूर्वक दुहराने को जप कहते हैं। जप चित्त की समस्त बुराइयों का निवारण कर जीव को ईश्वर का साक्षात्कार कराता है।

जपयोग अचेतन मन को जाग्रत करने की वैज्ञानिक रीति है। वैदिक मंत्र मनोबल को दृढ़, आस्था को परिपक्व एवं बुद्धि को निर्मल करने का दिव्य कार्य करते हैं।

श्रीरामकृष्ण परमहंस कहते हैं :

''एकांत में भगवन्नाम का जप करना– यह सारे दोषों को निकालने एवं गुणों का आवाहन करने का पवित्र कार्य है।''

स्वामी शिवानंदजी कहते हैं :

''इस संसारसागर को पार करने के लिए ईश्वर का नाम सुरक्षित नौका के समान है। अहंभाव को नष्ट करने के लिए ईश्वर का नाम अचूक अस्त्र है।''

शास्त्रों में तो यहाँ तक कहा गया है कि जिह्वा सोम है और हृदय रवि है। जैसे, चंद्रमा एवं सूर्य से स्थूल जगत में ऊर्जा उत्पन्न होती है, वैसे ही जिह्वा द्वारा भगवन्नाम के उच्चारण एवं हृदय के भाव के सम्मिलित होने पर सूक्ष्म जगत में भी शक्ति उत्पन्न होती है।

जापक के प्रकार

जापक चार प्रकार के होते हैं :

(१) कनिष्ठ (२) मध्यम (३) उत्तम (४) सर्वोत्तम

कुछ ऐसे जापक होते हैं जो कुछ पाने के लिए, सकाम भाव से जप करते हैं। वे कनिष्ठ कहलाते हैं।

दूसरे ऐसे जापक होते हैं जो गुरुमंत्र लेकर केवल नियम की

पूर्ति के लिए १० माला करके रख देते हैं। वे मध्यम कहलाते हैं।

तीसरे ऐसे जापक होते हैं जो नियम तो पूरा करते ही हैं, कभी दो-चार माला ज्यादा भी कर लेते हैं, कभी चलते-चलते भी जप कर लेते हैं। ये उत्तम जापक हैं।

कुछ ऐसे जापक होते हैं कि जिनके सान्निध्य मात्र से, दर्शन मात्र से सामनेवाले का जप शुरू हो जाता है। ऐसे जापक सर्वोत्तम होते हैं।

ऐसे महापुरुष लाखों व्यक्तियों के बीच रहें, फिर लाखों व्यक्ति चाहे कैसे भी हों किन्तु जब वे कीर्तन कराते हैं एवं लोगों पर अपनी कृपादृष्टि डालते हैं तो वे सभी उनकी कृपा से झूम उठते हैं।

जप के प्रकार

वैदिक मंत्र का जप करने की चार पद्धतियाँ है :

(१) वैखरी (२) मध्यमा (३) पश्यंती (४) परा

शुरू-शुरू में उच्च स्वर से जो जप किया जाता है, उसे वैखरी मंत्रजप कहते हैं।

दूसरी है मध्यमा। इसमें होंठ भी नहीं हिलते एवं दूसरा कोई व्यक्ति मंत्र को सुन भी नहीं सकता।

जिस जप में जिह्वा भी नहीं हिलती, हृदयपूर्वक जप होता है एवं जप के अर्थ में हमारा चित्त तल्लीन होता जाता है उसे पश्यंती मंत्रजप कहते हैं।

चौथी है परा। मंत्र के अर्थ में हमारी वृत्ति स्थिर होने की तैयारी हो, मंत्रजप करते-करते आनंद आने लगे एवं बुद्धि परमात्मा में स्थिर होने लगे, उसे परा मंत्रजप कहते हैं।

वैखरी जप है तो अच्छा लेकिन वैखरी से भी दसगुना ज्यादा

प्रभाव मध्यमा में होता है। मध्यमा से दसगुना प्रभाव पश्यंती में एवं पश्यंती से भी दसगुना ज्यादा प्रभाव परा में होता है। इस प्रकार परा में स्थिर होकर जप करें तो वैखरी का हजारगुना प्रभाव ज्यादा हो जायेगा।

'याज्ञवल्क्यसंहिता' में आता है :

उच्चैर्जप उपांशुश्च सहस्रगुण उच्यते ।
मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ।
मानसश्च तथा ध्यानं सहस्रगुण उच्यते ॥

परा में एक बार जप करें तो वैखरी की दस माला के बराबर हो जायेगा। दस बार जप करने से सौ माला के बराबर हो जायेगा।

* जैसे पानी की एक बूँद को बाष्प बनाने से उसमें १३०० गुनी ताकत आ जाती है वैसे ही मंत्र को जितनी गहराई से जपा जाता है, उसका प्रभाव उतना ही ज्यादा होता है। गहराई से जप करने से मन की चंचलता कम होती है एवं एकाग्रता बढ़ती है। एकाग्रता सभी सफलताओं की जननी है।

* मंत्रजप निष्काम भाव से प्रीतिपूर्वक किया जाना चाहिए। भगवान के होकर भगवान का जप करो। ऐसा नहीं कि जप तो करें भगवान का एवं कामना करें संसार की। नहीं... निष्काम भाव से प्रेमपूर्वक विधिसहित जप करनेवाला साधक बहुत शीघ्र अच्छा लाभ उठा सकता है।

* ईश्वर के नाम का बार-बार जप करो। चित्त को फुरसत के समय में प्रभु का नाम रटने की आदत डालें। चित्त को सदैव कुछ-न-कुछ चाहिए। चित्त खाली रहेगा तो संकल्प-विकल्प करके उपद्रव पैदा करेगा। इसलिए पूरे दिन व रात्रि को बार-बार हरिस्मरण करें। चित्त या तो हरि-स्मरण करेगा या फिर विषयों का चिंतन करेगा। इसलिए जप का ऐसा अभ्यास डाल लें कि

मन परवश होकर नींद में या जाग्रत में बेकार पड़े कि तुरंत जप करने लगे। इससे मन का इधर-उधर भागना कम होगा। मन को परमात्मा के सिवाय फिर अन्य विषयों में चैन नहीं मिलेगा।

❋ 'मन बार-बार अवांछनीय विचारों की ओर झुकता है एवं शुभ विचारों के लिए, शुभ नियम पालने के लिए दंगल करता है।' साधक को ऐसी अनुभूति क्यों होती है ? इसका कारण है पूर्वजन्म के संस्कार और मन में भरी हुई वासना तथा संसारी लोगों का संग। इन सब दोषों को मिटाने के लिए नाम-जप, ईश-भजन के सिवाय अन्य कोई सरल उपाय नहीं है। जप मन को अनेक विचारों में से एक विचार में लाने की और एक विचार में से फिर निर्विचार में ले जानेवाली सांख्य प्रक्रिया है।

साधक का हृदय जप से ज्यों-ज्यों शुद्ध होता जाएगा, त्यों-त्यों पुस्तक के धर्म से भी अधिक निर्मल धर्म का बोध उसके हृदय में बैठा ईश्वर उससे कहेगा। जप से ही ध्यान में भी स्थिरता आती है।

जप चित्त की स्थिरता का प्रबल साधन है। जब जप में एकाग्रता सिद्ध होती है तो वह बुद्धि को स्थिर करके सन्मार्गगामिनी बनाती है।

❋ भगवत्कृपा एवं गुरुकृपा का आवाहन करके मंत्र जपना चाहिए, जिससे छोटे-मोटे विघ्न दूर रहें और श्रद्धा का प्रागट्य हो। कभी-कभी हमारा जप बढ़ता है तो आसुरी शक्तियाँ हमें प्रेरित करके नीच कर्म करवाकर हमारी शक्तियाँ क्षीण करती हैं। कभी कलियुग भी हमें इस मार्ग से या श्रेष्ठ पुरुषों से दूर करने के लिए प्रेरित करता है। इसीलिए कबीरजी ने कहा है :

''संत के दर्शन दिन में कई बार करो। कई बार नहीं तो दो बार, दो बार नहीं तो सप्ताह में एक बार, सप्ताह में भी नहीं तो

पाख-पाख में (१५-१५ दिन में) और पाख-पाख में भी न कर सको तो मास-मास में तो जरूर करो।''

भगवद्दर्शन, संत-दर्शन विघ्नों को हटाने में मदद करता है।

✲ साधक को मन, वचन एवं कर्म से निन्दनीय आचरण से बचने का सदैव प्रयत्न करना चाहिए।

✲ चाहे कितनी भी विपरीत परिस्थितियाँ क्यों न आ जाएँ, लेकिन अपने मन को उद्विग्न न होने दो। समय बीत जाएगा, परिस्थितियाँ बदल जाएँगी, सुधर जाएँगी... तब जप-ध्यान करूँगा, यह सोचकर अपना साधन-भजन न छोड़ो। विपरीत परिस्थिति आने पर यदि साधन भजन में ढील दी तो परिस्थितियाँ आप पर हावी हो जाएँगी। लेकिन यदि आप मजबूत रहे, साधन-भजन पर अटल रहे तो परिस्थितियों के सिर पर पैर रखकर आगे बढ़ने का सामर्थ्य आ जायेगा।

✲ संसार स्वप्न है या ईश्वर की लीला मात्र है, यह विचार करते रहना चाहिए। ऐसे विचार से भी परिस्थितियों का प्रभाव कम हो जाता है।

✲ साधक को अपने गुरु से कभी भी, कुछ भी छिपाना नहीं चाहिए। चाहे कितना बड़ा पाप या अपराध क्यों न हो गया हो किन्तु गुरु पूछें, उसके पहले ही बता देना चाहिए। इससे हृदय शुद्ध होगा एवं साधना में सहायता मिलेगी।

✲ साधक को गुरु की आज्ञा में अपना परम कल्याण मानना चाहिए।

शिष्य चार प्रकार के होते हैं : एक वे होते हैं जो गुरु के भावों को समझकर उसी प्रकार से सेवा, कार्य और चिंतन करने लगते हैं। दूसरे वे होते हैं जो गुरु के संकेत के अनुसार कार्य करते हैं। तीसरे वे होते हैं जो आज्ञा मिलने पर काम

करते हैं और चौथे वे होते हैं जिनको गुरु कुछ कार्य बताते हैं तो 'हाँ जी... हाँ जी...' करते रहते हैं किन्तु काम कुछ नहीं करते । सेवा का दिखावा मात्र ही करते हैं ।

गुरु की सेवा साधु जाने, गुरुसेवा का मूढ पिछानै ।

पहले हैं उत्तम, दूसरे हैं मध्यम, तीसरे हैं कनिष्ठ और चौथे हैं कनिष्ठतर । साधक को सदैव उत्तम सेवक बनने के लिए प्रयत्नशील रहना चाहिए । अन्यथा बुद्धिमान एवं श्रद्धालु होने पर भी साधक धोखा खा जाते हैं । उनकी जितनी यात्रा होनी चाहिए, उतनी नहीं हो पाती ।

❊ साधक को चाहिए कि एक बार सद्गुरु चुन लेने के बाद उनका त्याग न करे। गुरु बनाने से पूर्व भले दस बार विचार कर ले, किसी टोने-टोटकेवाले गुरु के चक्कर में न फँसे, बल्कि 'श्रीगुरुगीता' में बताये गये लक्षणों के अनुसार सद्गुरु को खोज ले। किन्तु एक बार सद्गुरु से दीक्षा ले ले तो फिर इधर-उधर न भटके । जैसे पतिव्रता स्त्री यदि अपने पति को छोड़कर दूसरे पति की खोज करे तो वह पतिव्रता नहीं, व्यभिचारिणी है। उसी प्रकार वह शिष्य शिष्य नहीं, जो एक बार सद्गुरु बना लेने के बाद उनका त्याग कर दे। सद्गुरु न बनाकर भवाटवी में भटकना अच्छा है किन्तु सद्गुरु बनाकर उनका त्याग कदापि न करें ।

❊ सद्गुरु से मंत्रदीक्षा प्राप्त करके साधक को प्रतिदिन कम-से-कम १० माला जपने का नियम रखना ही चाहिए। इससे उसका आध्यात्मिक पतन नहीं होगा ।

जिसकी गति बिना माला के भी २५-५० माला करने की है, उसके लिए मेरा कोई आग्रह नहीं है कि माला लेकर जप करे । लेकिन नये साधक को माला लेकर आसन पर बैठकर १० माला करनी चाहिए । फिर चलते-फिरते जितना भी जप

हो जाए, वह अच्छा है ।

कई लोग क्या करते हैं ? कभी उनके घर में यदि शादी-विवाह या अन्य कोई बड़ा कार्य होता है तो वे अपने नियम में ही कटौती करते हैं। फिर १० मालाएँ या तो जल्दी-जल्दी करते हैं या कुछ माला छोड़ देते हैं । कोई भी दूसरा कार्य आ जाने पर नियम को ही निशाना बनाते हैं। नहीं, पहले अपना नियम करें, फिर उसके बाद ही दूसरे कार्य करें ।

कोई कहता है : 'भाई ! क्या करें ? समय ही नहीं मिलता...'

अरे भैया ! समय नहीं मिलता फिर भी भोजन तो कर लेते हो, समय नहीं मिलता फिर भी पानी तो पी लेते हो । ऐसे ही समय न मिले फिर भी नियम कर लो, तो बहुत अच्छा है ।

यदि कभी ऐसा दुर्भाग्य हो कि एक साथ बैठकर १० मालाएँ पूरी न हो सकती हों तो एक-दो मालाएँ कर लें एवं बाकी की मालाएँ दोपहर की संधि में अथवा उसमें भी न कर सकें तो फिर रात्रि को सोने से पूर्व तो अवश्य ही कर लेनी चाहिए । किन्तु इतनी छूट मनमुखता के लिए नहीं दी जा रही है, अपितु केवल आपद्काल के लिए ही है ।

वैसे तो स्नान करके जप-ध्यान करना चाहिए लेकिन यदि बुखार है, स्नान करने से स्वास्थ्य ज्यादा बिगड़ जाएगा और स्नान नहीं करेंगे तो नियम कैसे करें ? वहाँ आपद्धर्म की शरण लेकर नियम कर लेना चाहिए। हाथ-पैर धोकर, कपड़े बदलकर निम्नांकित मंत्र पढ़कर अपने ऊपर जल छिड़क लें । फिर जप करें ।

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।
यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ।।

'पवित्र हो या अपवित्र, किसी भी अवस्था में गया हुआ हो

किन्तु पुण्डरीकाक्ष भगवान विष्णु का स्मरण करते ही आन्तर-बाह्य शुद्धि हो जाती है।'

ऐसा करके भी नियम कर लेना चाहिए।

❊ **'राम-राम... हरि ॐ... ॐ नमः शिवाय...'** आदि मंत्र हमने कई बार सुने हैं किन्तु वही मंत्र गुरुदीक्षा के दिन जब सद्गुरु द्वारा मिलता है तो प्रभाव कुछ निराला ही हो जाता है। अतः अपने गुरुमंत्र को सदैव गुप्त रखना चाहिए।

आपका गुरुमंत्र आपकी पत्नी या पति, पुत्र-पुत्री तक को पता नहीं चलना चाहिए। यदि पति-पत्नी दोनों साथ में गुरुमंत्र लेते हों तो अलग बात है, वरना अपना गुरुमंत्र गुप्त रखें। गुरुमंत्र जितना गुप्त होता है उतना ही उसका प्रभाव ज्यादा होता है। जिसके मनन से मन तर जाये, उसे 'मंत्र' कहते हैं।

❊ साधक को चाहिए कि वह जप-ध्यान आदि दिखावे के लिए न करे अर्थात् 'मैं नाम जपता हूँ तो लोग मेरे को भक्त मानें..., अच्छा मानें... मुझे देखें...' यह भाव बिल्कुल नहीं होना चाहिए। यदि यह भाव रहा तो जप का पूरा लाभ नहीं मिल पायेगा।

❊ यदि कभी अचानक जप करने की इच्छा हो तो समझ लेना कि भगवान ने, सद्गुरु ने जप करने की प्रेरणा दी है। अतः अहोभाव से भरकर जप करें।

❊ सूर्यग्रहण, चंद्रग्रहण एवं त्यौहारों पर जप करने से कई गुना लाभ होता है। अतः उन दिनों में अधिक जप करना चाहिए।

❊ साधक को चाहिए कि वह जप का फल तुच्छ संसारी चीजों में नष्ट न करे... हीरे-मोती बेचकर कंकर-पत्थर न खरीदे। संसारी चीजें तो प्रारब्ध से, पुरुषार्थ से भी मिल जाएँगी क्योंकि जापक थोड़ा विशेष जप करता है तो उसके कार्य स्वाभाविक होने लगते हैं। 'जो लोग पहले घृणा करते थे, अब वे ही प्रेम

करने लगते हैं... जो बॉस (सेठ या साहब) पहले डाँटता रहता था, वही अब सलाह लेने लगता है...' ऐसा सब होने लगे फिर भी साधक स्वयं ऐसा न चाहे। कभी विघ्न-बाधाएँ आएँ, तब भी जप के द्वारा उन्हें हटाने की चेष्टा न करे बल्कि जप के अर्थ में तल्लीन होता जाये।

✲ जप करते समय मन इधर-उधर जाने लगे तब हाथ-मुँह धोकर, दो-तीन आचमन लेकर एवं प्राणायाम करके मन को पुनः एकाग्र किया जा सकता है। फिर भी मन भागने लगे तो माला को रखकर खड़े हो जाओ, नाचो, कूदो, गाओ, कीर्तन करो। इससे मन वश में होने लगेगा।

✲ जप चाहे जो करो, जप तो जप ही है। किन्तु जप करने में इतनी शर्त जरूर है कि जप करते-करते आप खो जाओ। वहाँ आप न रहना। 'मैं पुण्यात्मा हूँ... मैंने इतना जप किया...' ऐसी परिच्छिन्नता नहीं अपितु 'मैं हूँ ही नहीं... जो कुछ भी है वह परमात्मा ही है...' इस प्रकार भावना करते-करते परमात्मा में विलीन होते जाओ।

मेरा मुझमें कुछ नहीं, जो कुछ है सो तोर।
तेरा तुझको सौंपते क्या लागत है मोर॥

शरीर परमात्मा का, मन परमात्मा का, अंतःकरण भी परमात्मा का, तो फिर समय किसका ? समय भी तो उसीका है। 'उसीका समय उसे दे रहे हैं...' ऐसा सोचकर जप करना चाहिए।

✲ जब तक सद्गुरु नहीं मिले तब तक अपने इष्टदेव को ही गुरु मानकर उनके नाम का जप आरंभ कर दो... **शुभस्य शीघ्रम्।**



जप के लिए आवश्यक विधान

उपरोक्त बातों को ध्यान में रखने के अतिरिक्त प्रतिदिन की साधना के लिए कुछ बातें नीचे दी जा रही हैं :

(१) समय (२) स्थान (३) दिशा (४) आसन (५) माला (६) नामोच्चारण (७) प्राणायाम (८) जप (९) ध्यान

(१) समय : सबसे उत्तम समय प्रातःकाल ब्राह्ममुहूर्त एवं तीनों समय (सुबह सूर्योदय के समय, दोपहर १२ बजे के आसपास एवं सायं सूर्यास्त के समय) का संध्याकाल है। प्रतिदिन निश्चित समय पर जप करने से बहुत लाभ होता है।

(२) स्थान : प्रतिदिन एक ही स्थान पर बैठना बहुत लाभदायक है। अतः अपना साधना-कक्ष अलग रखो। यदि स्थानाभाव के कारण अलग कक्ष न रख सकते हों तो घर का एक कोना ही साधना के लिए रखना चाहिए। उस स्थान पर संसार का कोई भी कार्य या वार्तालाप न करो। उस कक्ष या कोने को धूप-अगरबत्ती से सुगंधित रखो। इष्ट अथवा गुरुदेव की छवि पर सुगंधित पुष्प आदि चढ़ाओ एवं दीपक करो। एक ही छवि पर ध्यान केन्द्रित करो। जब आप ऐसे कक्ष अथवा स्थान पर बैठकर गुरुप्रदत्त मंत्र या इष्टमंत्र का जप करोगे तो उससे जो शक्तिशाली स्पन्दन उठेंगे, वे उस वातावरण में ओत-प्रोत हो जाएँगे।

(३) दिशा : जप पर दिशा का भी प्रभाव पड़ता है। जप करते समय आपका मुख उत्तर अथवा पूर्व की ओर हो तो इससे जपयोग में आशातीत सहायता मिलती है।

(४) आसन : आसन के लिए मृगचर्म, कुशासन अथवा कम्बल के आसन का प्रयोग करना चाहिए। इससे शरीर की विद्युत-शक्ति सुरक्षित रहती है।

साधक स्वयं पद्मासन, सुखासन अथवा स्वस्तिकासन पर बैठकर जप करे। वही आसन अपने लिए चुनो जिसमें काफी देर तक कष्टरहित होकर बैठ सको। **स्थिरं सुखमासनम्।** शरीर को किसी भी सरल अवस्था में सुखपूर्वक स्थिर रखने को आसन कहते हैं।

एक ही आसन में स्थिर बैठे रहने की समयावधि को अभ्यासपूर्वक बढ़ाते जाओ। इस बात का ध्यान रखो कि आपका सिर, ग्रीवा एवं कमर एक सीध में रहे। झुककर न बैठो। एक ही आसन में देर तक स्थिर होकर बैठने से बहुत लाभ होता है।

(५) माला : मंत्रजप में माला अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। इसलिए समझदार साधक माला को प्राण जैसी प्रिय समझते हैं एवं गुप्त धन की भाँति उसकी सुरक्षा करते हैं।

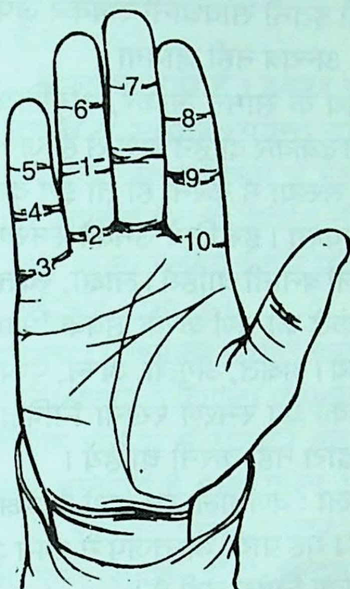
माला को केवल गिनने की एक तरकीब समझकर अशुद्ध अवस्था में भी अपने पास रखना, बायें हाथ से माला घुमाना, लोगों को दिखाते फिरना, पैर तक लटकाये रहना, जहाँ-कहीं रख देना, जिस किसी चीज से बना लेना तथा चाहे जिस प्रकार से गूँथ लेना सर्वथा वर्जित है।

जपमाला प्रायः तीन प्रकार की होती है : करमाला, वर्णमाला और मणिमाला।

(क) करमाला : अँगुलियों पर गिनकर जो जाप किया जाता है, वह करमाला जाप है। यह दो प्रकार से होता है : एक तो अँगुलियों से ही गिनना और दूसरा अँगुलियों के पर्वों पर गिनना। शास्त्रतः दूसरा प्रकार ही स्वीकृत है।

इसका नियम यह है कि चित्र में दर्शाये गये क्रमानुसार अनामिका के मध्य भाग से नीचे की ओर चलो। फिर कनिष्ठिका के मूल से अग्रभाग तक और फिर अनामिका और मध्यमा के

अग्रभाग पर होकर तर्जनी के मूल तक जायें। इस क्रम से अनामिका के दो, कनिष्ठिका के तीन, पुनः अनामिका का एक, मध्यमा का एक और तर्जनी के तीन पर्व... कुल दस संख्या होती है। मध्यमा के दो पर्व सुमेरु के रूप में छूट जाते हैं।



साधारणतः करमाला का यही क्रम है, परन्तु अनुष्ठानभेद से इसमें अन्तर भी पड़ता है। जैसे शक्ति के अनुष्ठान में अनामिका के दो पर्व, कनिष्ठिका के तीन, पुनः अनामिका का अग्रभाग एक, मध्यमा के तीन पर्व और तर्जनी का एक मूलपर्व- इस प्रकार दस संख्या पूरी होती है।

श्रीविद्या में इससे भिन्न नियम है। मध्यमा का मूल एक, अनामिका का मूल एक, कनिष्ठिका के तीन, अनामिका और मध्यमा के अग्रभाग एक-एक और तर्जनी के तीन- इस प्रकार

दस संख्या पूरी होती है।

करमाला से जप करते समय अँगुलियाँ अलग-अलग नहीं होनी चाहिये। थोड़ी-सी हथेली मुड़ी रहनी चाहिये। सुमेरु का उल्लंघन और पर्वों की सन्धि (गाँठ) का स्पर्श निषिद्ध है। यह निश्चित है कि जो इतनी सावधानी रखकर जप करेगा, उसका मन अधिकांशतः अन्यत्र नहीं जायेगा।

हाथ को हृदय के सामने लाकर, अँगुलियों को कुछ टेढ़ी करके वस्त्र से उसे ढककर दाहिने हाथ से ही जप करना चाहिये।

जप अधिक संख्या में करना हो तो इन दशकों को स्मरण नहीं रक्खा जा सकता। इसलिये उनको स्मरण करने के लिये एक प्रकार की गोली बनानी चाहिये। लाक्षा, रक्तचन्दन, सिन्दूर और गौ के सूखे कंडे को चूर्ण करके सबके मिश्रण से वह गोली तैयार करनी चाहिये। अक्षत, अँगुली, अन्न, पुष्प, चन्दन अथवा मिट्टी से उन दशकों का स्मरण रखना निषिद्ध है। माला की गिनती भी इनके द्वारा नहीं करनी चाहिये।

(ख) वर्णमाला : वर्णमाला का अर्थ है अक्षरों के द्वारा जप की संख्या गिनना। यह प्रायः अन्तर्जप में काम आती है, परन्तु बहिर्जप में भी इसका निषेध नहीं है।

वर्णमाला के द्वारा जप करने का विधान यह है कि पहले वर्णमाला का एक अक्षर बिन्दु लगाकर उच्चारण करो और फिर मंत्र का- अवर्ग के सोलह, कवर्ग से पवर्ग तक के पच्चीस और यवर्ग से हकार तक आठ और पुनः एक लकार- इस क्रम से पचास तक की गिनती करते जाओ। फिर लकार से लौटकर अकार तक आ जाओ, सौ की संख्या पूरी हो जायेगी। 'क्ष' को सुमेरु मानते हैं। उसका उल्लंघन नहीं होना चाहिये।

संस्कृत में 'त्र' और 'ज्ञ' स्वतंत्र अक्षर नहीं, संयुक्ताक्षर

माने जाते हैं। इसलिये उनकी गणना नहीं होती। वर्ग भी सात नहीं, आठ माने जाते हैं। आठवाँ शकार से प्रारम्भ होता है। इनके द्वारा 'अं, कं, चं, टं, तं, पं, यं, शं' यह गणना करके आठ बार और जपना चाहिये- ऐसा करने से जप की संख्या १०८ हो जाती है।

ये अक्षर तो माला के मणि हैं। इनका सूत्र है कुण्डलिनी शक्ति। वह मूलाधार से आज्ञाचक्रपर्यन्त सूत्ररूप से विद्यमान है। उसीमें ये सब स्वर-वर्ण मणिरूप से गुँथे हुए हैं। इन्हींके द्वारा आरोह और अवरोह क्रम से अर्थात् नीचे से ऊपर और ऊपर से नीचे जप करना चाहिये। इस प्रकार जो जप होता है, वह सद्यः सिद्धिप्रद होता है।

(ग) मणिमाला : मणिमाला अर्थात् मनके पिरोकर बनायी गई माला द्वारा जप करना मणिमाला जाप कहा जाता है।

जिन्हें अधिक संख्या में मंत्रजप करना हो, उन्हें तो मणिमाला रखना अनिवार्य है। यह माला अनेक वस्तुओं की होती है जैसे कि रुद्राक्ष, तुलसी, शंख, पद्मबीज, मोती, स्फटिक, मणि, रत्न, सुवर्ण, चाँदी, चन्दन, कुशमूल आदि। इनमें वैष्णवों के लिए तुलसी और स्मार्त, शाक्त, शैव आदिकों के लिए रुद्राक्ष सर्वोत्तम माना गया है। ब्राह्मण कन्याओं के द्वारा निर्मित सूत से बनायी गई माला अति उत्तम मानी जाती है।

माला बनाने में इतना ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि एक चीज की बनाई हुई माला में दूसरी चीज न आये। माला के दाने छोटे-बड़े एवं खंडित न हों।

सब प्रकार के जप में १०८ दानों की माला काम आती है। शान्तिकर्म में श्वेत, वशीकरण में रक्त, अभिचार प्रयोग में काली और मोक्ष तथा ऐश्वर्य के लिए रेशमी सूत की माला विशेष

उपयुक्त है।

माला घुमाते वक्त तर्जनी (अंगूठे के पासवाली ऊँगली) से माला के मनकों का कभी स्पर्श नहीं करना चाहिए। माला द्वारा जप करते समय अंगूठे एवं मध्यमा ऊँगली द्वारा माला के मनकों को घुमाना चाहिए। माला घुमाते समय सुमेरू का उल्लंघन नहीं करना चाहिए। माला घुमाते-घुमाते जब सुमेरू आये तब माला को उलटकर दूसरी ओर से घुमाना प्रारंभ करना चाहिए।

यदि प्रमादवश माला हाथ से गिर जाये तो मंत्र को दो सौ बार जपना चाहिए, ऐसा अग्निपुराण में आता है :

प्रमादात्पतिते सूत्रे जप्तव्यं तु शतद्वयम्।

(अग्निपुराण : ३२७.५)

यदि माला टूट जाये तो पुनः गूँथकर उसी माला से जप करो। यदि दाना टूट जाये या खो जाये तो दूसरी ऐसी ही माला का दाना निकालकर अपनी माला में डाल लो। किन्तु जप करो सदैव अपनी ही माला से, क्योंकि हम जिस माला पर जप करते हैं वह माला अत्यंत प्रभावशाली होती है।

माला को सदैव स्वच्छ कपड़े से ढँककर घुमाना चाहिए। गौमुखी में माला रखकर घुमाना सर्वोत्तम एवं सुविधाजनक है।

ध्यान रहे कि माला शरीर के अशुद्ध माने जानेवाले अंगों का स्पर्श न करे। नाभि के नीचे का पूरा शरीर अशुद्ध माना जाता है। अतः माला घुमाते वक्त माला नाभि से नीचे नहीं लटकनी चाहिए एवं उसे भूमि का स्पर्श भी नहीं होना चाहिए।

गुरुमंत्र मिलने के बाद एक बार माला का पूजन अवश्य करो। कभी गलती से अशुद्धावस्था में या स्त्रियों द्वारा अनजाने में रजस्वलावस्था में माला का स्पर्श हो गया हो तब भी माला का फिर से पूजन कर लो।

✲ **माला की पूजन-विधि** : पीपल के नौ पत्ते लाकर एक को बीच में और बाकी आठ को अगल-बगल इस ढंग से रखो कि वह अष्टदल कमल-सा मालूम हो । बीचवाले पत्र पर माला रखो एवं जल से उसे धो डालो । फिर पंचगव्य (दूध, दही, घी, गोबर एवं गोमूत्र) से स्नान कराके पुनः शुद्ध जल से माला को धो लो । फिर चन्दन, पुष्प आदि से माला का पूजन करो । तदनंतर उसमें अपने इष्टदेवता की प्राण-प्रतिष्ठा करो एवं माला से प्रार्थना करो कि :

माले माले महामाले सर्वतत्त्वस्वरूपिणी ।
चतुर्वर्गस्त्वयि न्यस्तस्तस्मान्मे सिद्धिदा भव ॥
ॐ त्वं माले सर्वदेवानां सर्वसिद्धिप्रदा मता ।
तेन सत्येन मे सिद्धिं देहि मातर्नमोऽस्तु ते ॥
त्वं माले सर्वदेवानां प्रीतिदा शुभदा भव ।
शिवं कुरुष्व मे भद्रे यशो वीर्यं च सर्वदा ॥

इस प्रकार माला का पूजन करने से उसमें परमात्म-चेतना का आविर्भाव हो जाता है । फिर माला को गौमुखी में रखकर जप कर सकते हैं ।

(६) नामोच्चारण : जप-साधना के लिए बैठने से पूर्व थोड़ी देर तक ॐ (प्रणव) का उच्चारण करने से एकाग्रता में मदद मिलती है । हरिनाम का उच्चारण तीन प्रकार से किया जा सकता है :

(अ) **ह्रस्व** : 'हरि ॐ... हरि ॐ... हरि ॐ...' इस प्रकार का ह्रस्व उच्चारण पापों का नाश करता है ।

(ब) **दीर्घ** : 'हरिः ओऽऽऽऽऽऽम्...' इस प्रकार थोड़ी ज्यादा देर तक के दीर्घ उच्चारण से ऐश्वर्य की प्राप्ति में सफलता मिलती है ।

(क) **प्लुत** : हरि हरि ओऽऽऽऽऽऽम्...' इस प्रकार ज्यादा लंबे समय के प्लुत उच्चारण से परमात्मा में विश्रान्ति पायी जा सकती है।

यदि साधक थोड़ी देर तक यह प्रयोग करे तो मन शांत होने में बड़ी मदद मिलेगी। फिर जप में भी उसका मन सहजता से लगने लगेगा।

(७) प्राणायाम : जप करने से पूर्व साधक यदि प्राणायाम करे तो एकाग्रता में और वृद्धि होती है। किन्तु प्राणायाम करने में सावधानी रखनी चाहिए।

कई साधक प्रारंभ में उत्साह-उत्साह में ढेर सारे प्राणायाम करने लगते हैं। फलस्वरूप उन्हें गर्मी का एहसास होने लगता है। कई बार दुर्बल शरीरवालों को ज्यादा प्राणायाम करने से खुश्की भी चढ़ जाती है। अतः अपने सामर्थ्य के अनुसार ही प्राणायाम करो।

प्राणायाम का समय ३ मिनट तक बढ़ाया जा सकता है। किन्तु बिना अभ्यास के यदि कोई प्रारंभ से ही तीन मिनट की कोशिश करे तो अर्थ का अनर्थ भी हो सकता है। अतः प्रारंभ में कम समय एवं कम संख्या में ही प्राणायाम करो।

यदि त्रिबंधयुक्त प्राणायाम करने के पश्चात् जप करें तो लाभ ज्यादा होता है। त्रिबंधयुक्त प्राणायाम की विधि 'योगासन' पुस्तक में बताई गई है।

(८) जप : जप करते समय मंत्र का उच्चारण स्पष्ट तथा शुद्ध होना चाहिए।

गौमुखी में माला रखकर ही जप करो।

जप इस प्रकार करो कि पास में बैठनेवाले की बात तो अपने कान को भी मंत्र के शब्द न सुनाई दें। बेशक, यज्ञ में

आहुति देते समय मंत्रोच्चार व्यक्त रूप से किया जाता है, वह अलग बात है। किन्तु इसके अलावा इस प्रकार जोर-जोर से मंत्रोच्चार करने से मन की एकाग्रता एवं बुद्धि की स्थिरता सिद्ध नहीं हो पाती। इसलिए मौन होकर ही जप करना चाहिए।

जब तुम यह देखो कि तुम्हारा मन चंचल हो रहा है तो थोड़ी देर के लिए खूब जल्दी-जल्दी जप करो। साधारणतः सबसे अच्छा तरीका यह है कि न तो बहुत जल्दी और न बहुत धीरे ही जप करना चाहिए।

जप करते-करते जप के अर्थ में तल्लीन होते जाना चाहिए। अपनी निर्धारित संख्या में जप पूरा करके ही उठो। चाहे कितना भी जरूरी काम क्यों न हो, किन्तु नियम अवश्य पूरा करो।

जप करते-करते सतर्क रहो। यह अत्यंत आवश्यक गुण है। जब आप जप आरंभ करते हो तब आप एकदम ताजे और सावधान रहते हो, पर कुछ समय पश्चात् आपका चित्त चंचल होकर इधर-उधर भागने लगता है। निद्रा आपको धर दबोचने लगती है। अतः जप करते समय इस बात से सतर्क रहो।

जप करते समय तो आप जप करो ही किन्तु जब कार्य करो तब भी हाथों को कार्य में लगाओ एवं मन को जप में, अर्थात् मानसिक जप करते रहो।

जहाँ कहीं भी जाओ, जप करते रहो लेकिन वह जप निष्काम भाव से ही होना चाहिए।

महिला साधिकाओं के लिए सूचना : महिलाएँ मासिक धर्म के समय केवल मानसिक जप कर सकती हैं। इन दिनों में उन्हें ॐ (प्रणव) के बिना ही मंत्र का जप करना चाहिए।

किसीका मंत्र 'ॐ राम' है तो मासिक धर्म के पाँच दिनों तक या पूर्ण शुद्ध न होने तक केवल 'राम-राम' जप सकती है।

स्त्रियों का मासिक धर्म जब तक जारी हो, तब तक वे दीक्षा भी नहीं ले सकती। अगर अज्ञानवश पाँचवें-छठवें दिन भी मासिक धर्म जारी रहने पर दीक्षा ले ली गयी हो या इसी प्रकार अनजाने में इन दिनों में संतदर्शन या मंदिर में भगवद्दर्शन हो गया हो तो उसके प्रायश्चित के लिए 'ऋषि पंचमी' (गुरुपंचमी) का व्रत कर लेना चाहिए।

यदि किसीके घर में सूतक लगा हुआ हो तब जननाशौच (संतान-जन्म के समय लगनेवाला अशौच-सूतक) के समय प्रसूतिका स्त्री (माता) ४० दिन तक एवं पिता १० दिन तक माला लेकर जप नहीं कर सकता ।

इसी प्रकार मरणाशौच (मृत्यु के समय पर लगनेवाले अशौच-सूतक) में १३ दिन तक माला लेकर जप नहीं किया जा सकता किन्तु मानसिक जप तो प्रत्येक अवस्था में किया जा सकता है ।

जप की नियत संख्या पूरी होने के बाद अधिक जप होता है तो बहुत अच्छी बात है। जितना अधिक जप उतना अधिक फल। **अधिकस्य अधिकं फलम्।** यह सदैव याद रखो।

नीरसता, थकावट आदि दूर करने के लिए, जप में एकाग्रता लाने के लिए यदि जप-विधि में थोड़ा परिवर्तन कर लिया जाए तो कोई हानि नहीं। कभी ऊँचे स्वर में, कभी मंद स्वर में और कभी मानसिक जप भी हो सकता है।

जप की समाप्ति पर तुरंत आसन न छोड़ो, न ही लोगों से मिलो-जुलो अथवा न ही बातचीत करो। किसी सांसारिक क्रिया-कलाप में भी व्यस्त नहीं होना है, बल्कि कम-से-कम दस मिनट तक उसी आसन पर शांतिपूर्वक बैठे रहो। प्रभु का चिंतन करो। प्रभु के प्रेमपयोधि में डुबकी लगाओ। तत्पश्चात्

सादर सप्रेम प्रणाम करने के बाद ही आसन का त्याग करो।

प्रभुनाम का स्मरण तो श्वास-प्रतिश्वास के साथ चलना चाहिए। नाम-जप का दृढ़ अभ्यास करो।

(९) ध्यान : प्रतिदिन साधक को जप के पश्चात् या जप के साथ ध्यान अवश्य करना चाहिए। जप करते-करते जप के अर्थ में मन को लीन करते जाओ अथवा मंत्र के देवता या गुरुदेव का ध्यान करो। इस अभ्यास से आपकी साधना सुदृढ़ बनेगी एवं आप शीघ्र ही परमेश्वर का साक्षात्कार कर सकोगे।

यदि जप करते-करते ध्यान लगने लगे तो फिर जप की चिंता न करो क्योंकि जप का फल ही है ध्यान और मन की शांति। अगर मन शांत होता जाता है तो फिर उसी शांति में डूबते जाओ। जब मन पुनः बहिर्मुख होने लगे, तो जप शुरू कर दो।

जो भी जापक-साधक सद्गुरु से प्रदत्त मंत्र का नियत समय, स्थान, आसन एवं संख्या में एकाग्रता एवं प्रीतिपूर्वक जप करता है एवं उपरोक्त बातों को ध्यान में रखकर जप करता है, तो उसका जप उसे आध्यात्मिकता के शिखर की सैर करवा देता है। उसकी आध्यात्मिक प्रगति में फिर कोई संदेह नहीं रहता।



मंत्रानुष्ठान

'श्रीरामचरितमानस' में आता है कि मंत्रजप भक्ति का पाँचवाँ सोपान है।

मंत्रजाप मम दृढ़ विश्वासा।
पंचम भक्ति यह बेद प्रकासा॥

मंत्र एक ऐसा साधन है जो मानव की सोयी हुई चेतना को,

सुषुप्त शक्तियों को जगाकर उसे महान् बना देता है।

जिस प्रकार टेलिफोन के डायल में १० नम्बर होते हैं। यदि हमारे पास कोड एवं फोन नंबर सही हों तो डायल के इन्हीं १० नम्बरों को ठीक से घुमाकर हम दुनियाँ के किसी कोने में स्थित इच्छित व्यक्ति से तुरंत बात कर सकते हैं। वैसे ही गुरु प्रदत्त मंत्र को गुरु के निर्देशानुसार जप करके, अनुष्ठान करके हम विश्वेश्वर से भी बात कर सकते हैं।

मंत्र जपने की विधि, मंत्र के अक्षर, मंत्र का अर्थ, मंत्र-अनुष्ठान की विधि जानकर तदनुसार जप करने से साधक की योग्यताएँ विकसित होती हैं। वह महेश्वर से मुलाकात करने की योग्यता भी विकसित कर लेता है। किन्तु यदि वह मंत्र का अर्थ नहीं जानता या अनुष्ठान की विधि नहीं जानता या फिर लापरवाही करता है, मंत्र के गुंथन का उसे पता नहीं है तो फिर फोन के 'राँग नंबर' की तरह उसके जप के प्रभाव से उत्पन्न आध्यात्मिक शक्तियाँ बिखर जायेंगी एवं स्वयं उसको ही हानि पहुँचा सकती हैं। जैसे प्राचीन काल में 'इन्द्र को मारनेवाला पुत्र पैदा हो' इस संकल्प की सिद्धि के लिए दैत्यों द्वारा यज्ञ किया गया। लेकिन मंत्रोच्चारण करते समय संस्कृत में ह्रस्व और दीर्घ की गलती से 'इन्द्र से मरनेवाला पुत्र पैदा हो' - ऐसा बोल दिया गया तो वृत्रासुर पैदा हुआ, जो इन्द्र को नहीं मार पाया वरन् स्वयं इन्द्र के हाथों मारा गया। अतः मंत्र एवं अनुष्ठान की विधि जानना आवश्यक है।

(१) अनुष्ठान कौन करे ? गुरुप्रदत्त मंत्र का अनुष्ठान स्वयं करना सर्वोत्तम है। कहीं-कहीं अपनी धर्मपत्नी से भी अनुष्ठान कराने की आज्ञा है, किन्तु ऐसे प्रसंग में पत्नी पुत्रवती होनी चाहिए।

स्त्रियों को अनुष्ठान के उतने ही दिन आयोजित करने चाहिए जितने दिन उनके हाथ स्वच्छ हों। मासिक धर्म के समय में अनुष्ठान खण्डित हो जाता है।

(२) स्थान : जहाँ बैठकर जप करने से चित्त की ग्लानि मिटे एवं प्रसन्नता बढ़े अथवा जप में मन लग सके, ऐसे पवित्र एवं भयरहित स्थान में बैठकर ही अनुष्ठान करना चाहिए।

(३) दिशा : सामान्यतया पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख करके जप करना चाहिए। फिर भी अलग-अलग हेतुओं के लिए अलग-अलग दिशाओं की ओर मुख करके जप करने का विधान है।

'श्रीगुरुगीता' में आता है :

''उत्तर दिशा की ओर मुख करके जप करने से शांति, पूर्व दिशा की ओर वशीकरण, दक्षिण दिशा की ओर मारण सिद्ध होता है तथा पश्चिम दिशा की ओर मुख करके जप करने से धन की प्राप्ति होती है। अग्नि कोण की तरफ मुख करके जप करने से आकर्षण, वायव्य कोण तरफ शत्रु का नाश, नैर्ऋत्य कोण की तरफ दर्शन और ईशान कोण की तरफ मुख करके जप करने से ज्ञान की प्राप्ति होती है। आसन बिना या दूसरे के आसन पर बैठकर किया गया जप फलता नहीं है। सिर पर कपड़ा रखकर भी जप नहीं करना चाहिए।

साधना-स्थान में दिशा का निर्णय : जिस दिशा में सूर्योदय होता है वह है पूर्व दिशा। पूर्व के सामनेवाली दिशा पश्चिम दिशा है। पूर्वाभिमुख खड़े होने पर बाएँ हाथ पर उत्तर दिशा और दाहिने हाथ पर दक्षिण दिशा पड़ती है। पूर्व और दक्षिण दिशा के बीच अग्निकोण, दक्षिण और पश्चिम दिशा के बीच नैर्ऋत्य कोण, पश्चिम और उत्तर दिशा के बीच वायव्य कोण तथा पूर्व और

उत्तर दिशा के बीच ईशान कोण होता है ।

(४) आसन : विद्युत के कुचालक (अवाहक) आसन पर एवं जिस योगासन पर सुखपूर्वक काफी देर तक स्थिर बैठा जा सके, ऐसे सुखासन, सिद्धासन या पद्मासन पर बैठकर जप करो । दीवाल का टेक लेकर जप न करो ।

(५) माला : माला के विषय में 'मंत्रजाप विधि' नामक अध्याय में विस्तार से बताया जा चुका है । अनुष्ठान हेतु मणिमाला ही सर्वश्रेष्ठ मानी जाती है ।

(६) जप की संख्या : अपने इष्टमंत्र या गुरुमंत्र में जितने अक्षर हों उतने लाख मंत्रजप करने से उस मंत्र का अनुष्ठान पूरा होता है । मंत्रजप हो जाने के बाद उसका दशांश संख्या में हवन, हवन का दशांश तर्पण, तर्पण का दशांश मार्जन और मार्जन का दशांश ब्रह्मभोज कराना होता है । यदि हवन, तर्पणादि करने का सामर्थ्य या अनुकूलता न हो तो हवन, तर्पणादि के बदले उतनी संख्या में अधिक जप करने से भी काम चलता है । उदाहरणार्थ : यदि एक अक्षर का मंत्र हो तो १००००० + १०००० + १००० + १०० + १० = १,११,११० मंत्रजप करने से सब विधियाँ पूरी मानी जाती हैं ।

अनुष्ठान के प्रारंभ में ही जप की संख्या का निर्धारण कर लेना चाहिए । फिर प्रतिदिन नियत स्थान पर बैठकर निश्चित समय में, निश्चित संख्या में जप करना चाहिए ।

अपने मंत्र के अक्षरों की संख्या के आधार पर निम्नांकित तालिका के अनुसार अपने जप की संख्या निर्धारित करके, रोज निश्चित संख्या में ही माला करो । कभी कम, कभी ज्यादा... ऐसा नहीं ।

सुविधा के लिए यहाँ एक अक्षर के मंत्र से लेकर सात अक्षर

के मंत्र की नियत दिनों में कितनी मालाएँ की जानी चाहिए, उसकी तालिका यहाँ दी जा रही है :

अनुष्ठान हेतु प्रतिदिन की माला की संख्या						
	कितने दिन में अनुष्ठान पूरा करना है ?					
मंत्र के अक्षर	७ दिन में	९ दिन में	११ दिन में	१५ दिन में	२१ दिन में	४० दिन में
एक अक्षर का मंत्र	१५० माला	११५ माला	९५ माला	७० माला	५० माला	३० माला
दो अक्षर का मंत्र	३०० माला	२३० माला	१९० माला	१४० माला	१०० माला	६० माला
तीन अक्षर का मंत्र	४५० माला	३४५ माला	२८५ माला	२१० माला	१५० माला	९० माला
चार अक्षर का मंत्र	६०० माला	४६० माला	३८० माला	२८० माला	२०० माला	१२० माला
पाँच अक्षर का मंत्र	७५० माला	५७५ माला	४७५ माला	३५० माला	२५० माला	१५० माला
छः अक्षर का मंत्र	९०० माला	६९० माला	५७० माला	४२० माला	३०० माला	१८० माला
सात अक्षर का मंत्र	१०५० माला	८०५ माला	६६५ माला	४९० माला	३५० माला	२१० माला

जप करने की संख्या चावल, मूँग आदि के दानों से अथवा कंकड़-पत्थरों से नहीं बल्कि माला से गिननी चाहिए। चावल आदि से संख्या गिनने पर जप का फल इन्द्र ले लेते हैं।

(७) मंत्र संख्या का निर्धारण : कई लोग '**ॐ**' को '**ओम**' के रूप में दो अक्षर मान लेते हैं और '**नमः**' को '**नमह**' के रूप में तीन अक्षर मान लेते हैं। वास्तव में ऐसा नहीं है। '**ॐ**' एक अक्षर है और '**नमः**' दो अक्षर हैं। इसी प्रकार कई लोग '**ॐ हरि**' या '**ॐ राम**' को केवल दो अक्षर मानते हैं जबकि '**ॐ... ह... रि...**' इस प्रकार तीन अक्षर होते हैं। ऐसा ही '**ॐ राम**' के संदर्भ में भी समझना चाहिए। इस प्रकार संख्या-निर्धारण में सावधानी रखनी चाहिए ।

(८) जप कैसे करें : जप में मंत्र का स्पष्ट उच्चारण करो। जप में न बहुत जल्दबाजी करनी चाहिए और न बहुत विलम्ब।

गाकर जपना, जप के समय सिर हिलाना, लिखा हुआ मंत्र पढ़कर जप करना, मंत्र का अर्थ न जानना और बीच में मंत्र भूल जाना... ये सब मंत्रसिद्धि के प्रतिबंधक हैं। जप के समय यह चिंतन रहना चाहिए कि इष्टदेवता, मंत्र और गुरुदेव एक ही हैं।

(९) समय : जप के लिए सर्वोत्तम समय प्रातःकाल ब्रह्ममुहूर्त है किन्तु अनुष्ठान के समय में जप की अधिक संख्या होने की वजह से एक साथ ही सब जप पूरे हो सकें, यह संभव नहीं हो पाता। अतः अपना जप का समय ३-४ बैठकों में निश्चित कर दो। सूर्योदय, दोपहर के १२ बजे के आसपास एवं सूर्यास्त के समय जप करो तो लाभ ज्यादा होगा।

(१०) आहार : अनुष्ठान के दिनों में आहार बिल्कुल सादा, सात्त्विक, हल्का, पौष्टिक एवं ताजा होना चाहिए। हो सके तो एक ही समय भोजन करो एवं रात्रि को फल आदि ले लो। इसका अर्थ भूखमरी करना नहीं वरन् शरीर को हल्का रखना है।

बासी, गरिष्ठ, कब्ज करनेवाला, तला हुआ, प्याज, लहसुन, अण्डे-मांसादि तामसिक भोजन कदापि ग्रहण न करो। भोजन बनने के तीन घंटे के अंदर ही ग्रहण कर लो।

अन्याय से अर्जित, प्याज आदि स्वभाव से अशुद्ध, अशुद्ध स्थान पर बना हुआ एवं अशुद्ध हाथों से (मासिक धर्मवाली स्त्री के हाथों से) बना हुआ भोजन ग्रहण करना सर्वथा वर्ज्य है।

(११) विहार : अनुष्ठान के दिनों में पूर्णतया ब्रह्मचर्य का पालन जरूरी है। अनुष्ठान से पूर्व आश्रम से प्रकाशित **'यौवन सुरक्षा'** पुस्तक का गहरा अध्ययन लाभकारी होगा। ब्रह्मचर्य-रक्षा के लिए एक मंत्र भी है :

ॐ नमो भगवते महाबले पराक्रमाय मनोभिलाषितं मनः स्तंभ कुरु कुरु स्वाहा ॥

रोज दूध में निहारकर २१ बार इस मंत्र का जप करो और दूध पी लो । इससे ब्रह्मचर्य की रक्षा होती है । यह नियम तो स्वभाव में आत्मसात् कर लेने जैसा है ।

(१२) मौन एवं एकांत : अनुष्ठान अकेले ही एकांत में करना चाहिए एवं यथासंभव मौन का पालन करना चाहिए । अनुष्ठान करनेवाला यदि विवाहित है, गृहस्थ है, तो भी अकेले ही अनुष्ठान करे ।

(१३) शयन : अनुष्ठान के दिनों में भूमिशयन करो अथवा पलंग से कोमल गद्दे हटाकर चटाई, कंतान (टाट) या कंबल बिछाकर जप-ध्यान करते-करते शयन करो ।

(१४) निद्रा, तन्द्रा एवं मनोराज से बचो : शरीर में थकान, रात्रि-जागरण, गरिष्ठ पदार्थ का सेवन, ठूँस-ठूँसकर भरपेट भोजन- इन कारणों से भी जप के समय नींद आती है । स्थूल निद्रा को जीतने के लिए आसन करने चाहिए ।

कभी-कभी जप करते-करते झपकी लग जाती है । ऐसे में माला तो यंत्रवत् चलती रहती है, लेकिन कितनी मालाएँ घूमीं इसका कोई ख्याल नहीं रहता । यह सूक्ष्म निद्रा अर्थात् तंद्रा है । इसको जीतने के लिए प्राणायाम करने चाहिए ।

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि हाथ में माला घूमती है, जिह्वा मंत्र रटती है किन्तु मन कुछ अन्य बातें सोचने लगता है । यह है मनोराज । इसको जीतने के लिए 'ॐ' का दीर्घ स्वर से जप करना चाहिए ।

(१५) स्वच्छता और पवित्रता : स्नान के पश्चात् मैले, बासी वस्त्र नहीं पहनने चाहिए । शौच के समय पहने गये वस्त्रों को स्नान के पश्चात् कदापि नहीं पहनना चाहिए । वे वस्त्र उसी समय स्नान के साथ धो लेना चाहिए । फिर भले बिना साबुन के

ही पानी में साफ कर लो।

लघुशंका करते वक्त साथ में पानी होना जरूरी है। लघुशंका के बाद इन्द्रिय पर ठण्डा पानी डालकर धो लो। हाथ-पैर धोकर कुल्ले भी कर लो। लघुशंका करके तुरंत पानी न पियो। पानी पीकर तुरंत लघुशंका न करो।

दाँत भी स्वच्छ और श्वेत रहने चाहिए। सुबह एवं भोजन के पश्चात् भी दाँत अच्छी तरह से साफ कर लेना चाहिए। कुछ भी खाओ-पियो, उसके बाद कुल्ला करके मुखशुद्धि अवश्य करनी चाहिए।

जप करने के लिए हाथ-पैर धोकर, आसन पर बैठकर शुद्धि की भावना के साथ जल के तीन आचमन ले लो। जप के अंत में भी तीन आचमन करो।

जप करते समय छींक, जम्हाई, खाँसी आ जाये या अपानवायु छूटे तो यह अशुद्धि है। उस समय की माला नियत संख्या में नहीं गिननी चाहिए। आचमन करके शुद्ध होने के बाद वह माला फिर से करनी चाहिए। आचमन के बदले **'ॐ'** संपुट के साथ गुरुमंत्र सात बार दुहरा दिया जाये तो भी शुद्धि हो जायेगी। जैसे मंत्र है **'नमः शिवाय'** तो सात बार **'ॐ नमः शिवाय ॐ'** दुहरा देने से पड़ा हुआ विघ्न निवृत्त हो जायेगा।

जप के समय यदि मल-मूत्र की हाजत हो जाये तो उसे दबाना नहीं चाहिए। ऐसी स्थिति में जप करना छोड़कर कुदरती हाजत निपटा लेनी चाहिए। शौच गये हो तो स्नानादि से शुद्ध होकर स्वच्छ वस्त्र पहनकर फिर जप करो। यदि लघुशंका करने गये हो तो केवल हाथ-पैर-मुँह धोकर कुल्ला करके शुद्ध-पवित्र हो जाओ। फिर से जप का प्रारंभ करके बाकी रही हुई जप-संख्या पूर्ण करो।

(१६) चित्त के विक्षेप का निवारण करो : अनुष्ठान के दिनों में शरीर-वस्त्रादि को शुद्ध रखने के साथ-साथ चित्त को भी प्रसन्न, शान्त और निर्मल रखना आवश्यक है। रास्ते में यदि मल-विष्ठा, थूक-बलगम अथवा कोई मरा हुआ प्राणी आदि गंदी चीज के दर्शन हो जायें तो तुरंत सूर्य, चंद्र अथवा अग्नि का दर्शन कर लो, संत-महात्मा का दर्शन-स्मरण कर लो, भगवन्नाम का उच्चारण कर लो ताकि चित्त के क्षोभ का निवारण हो जाये।

(१७) नेत्रों की स्थिति : आँखें फाड़-फाड़कर देखने से आँखों के गोलकों की शक्ति क्षीण होती है। आँखें बँद करके जप करने से मनोराज की संभावना होती है। अतः मंत्रजप एवं ध्यान के समय अर्धोन्मीलित नेत्र होने चाहिए। इससे ऊपर की शक्ति नीचे की शक्ति से एवं नीचे की शक्ति ऊपर की शक्ति से मिल जायेगी। इस प्रकार विद्युत का वर्तुल पूर्ण हो जायेगा और शक्ति क्षीण नहीं होगी।

(१८) मंत्र में दृढ़ विश्वास : मंत्रजप में दृढ़ विश्वास होना चाहिए। **विश्वासो फलदायकः।** 'यह मंत्र बढ़िया है कि वह मंत्र बढ़िया है... इस मंत्र से लाभ होगा कि नहीं होगा...' ऐसा संदेह करके यदि मंत्रजप किया जायेगा तो सौ प्रतिशत परिणाम नहीं आयेगा।

(१९) एकाग्रता : जप के समय एकाग्रता का होना अत्यंत आवश्यक है। एकाग्रता के कई उपाय हैं :

भगवान, इष्टदेव अथवा सद्गुरुदेव के फोटो की ओर एकटक देखो। चंद्र अथवा ध्रुव तारे की ओर एकटक देखो। स्वस्तिक या '**ॐ**' पर दृष्टि स्थिर करो। ये सब त्राटक कहलाते हैं। एकाग्रता में त्राटक का प्रयोग बड़ी मदद करता है।

(२०) नीच कर्मों का त्याग : अनुष्ठान के दिनों में समस्त

नीच कर्मों का पूर्णतया त्याग कर देना चाहिए। निंदा, हिंसा, झूठ-कपट, क्रोध करनेवाला मानव जप का पूरा लाभ नहीं उठा सकता। इन्द्रियों को उत्तेजित करनेवाले नाटक, सिनेमा, नृत्य-गान आदि दृश्यों का अवलोकन एवं अश्लील साहित्य का पठन नहीं करना चाहिए। आलस्य नहीं करना चाहिए। दिन में नहीं सोना चाहिए।

(२१) यदि जप के समय काम-क्रोधादि सतायें तो : काम सतायें तो भगवान नृसिंह का चिंतन करो। लोभ के समय दान-पुण्य करो। मोह के समय कौरवों को याद करो। सोचो कि 'कौरवों का कितना लंबा-चौड़ा परिवार था किन्तु आखिर क्या ?' अहं सताये तो जो अपने से धन, सत्ता एवं रूप में बड़े हों, उनका चिंतन करो। इस प्रकार इन विकारों का निवारण करके, अपना विवेक जाग्रत रखकर जो अपनी साधना करता है, उसका इष्टमंत्र जल्दी फलता है।

विधिपूर्वक किया गया गुरुमंत्र का अनुष्ठान साधक के तन को स्वस्थ, मन को प्रसन्न एवं बुद्धि को सूक्ष्म करने में तथा जीवन को जीवनदाता के सौरभ से महकाने में सहायक होता है। जितना अधिक जप, उतना अधिक फल। **अधिकस्य अधिकं फलम्।**



विद्यार्थियों के लिए

सारस्वत्य मंत्र के अनुष्ठान की विधि

यदि विद्यार्थी अपने जीवन को तेजस्वी-ओजस्वी, दिव्य एवं हर क्षेत्र में सफल बनाना चाहे तो सद्गुरु से प्राप्त सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान अवश्य करे।

* सारस्वत्य मंत्र का अनुष्ठान सात दिन का होता है।
* इसमें प्रतिदिन १७० माला करने का विधान है।
* सात दिन तक केवल श्वेत वस्त्र ही पहनने चाहिए।
* सात दिन तक भोजन भी बिना नमक का करना चाहिए। दूध-चावल की खीर बनाकर खाना चाहिए।
* श्वेत पुष्पों से देवी सरस्वती की पूजा करने के बाद जप करो। देवी को भोग भी खीर का ही लगाओ।
* माँ सरस्वती से शुद्ध बुद्धि के लिए प्रार्थना करो।
* स्फटिक के मोतियों की माला से जप करना ज्यादा लाभदायी है।

बाकी के स्थान, शयन, पवित्रता आदि के नियम मंत्रानुष्ठान जैसे ही हैं।



'परिप्रश्नेन...'

प्रश्न : जप करते समय भगवान के किस स्वरूप का विचार करना चाहिए ?

उत्तर : अपनी रुचि के अनुसार सगुण अथवा निर्गुण स्वरूप में मन को एकाग्र किया जा सकता है। सगुण का विचार करोगे, फिर भी अंतिम प्राप्ति तो निर्गुण की ही होगी।

जप में साधन और साध्य एक ही है जबकि अन्य साधना में दोनों अलग हैं। योग में अष्टांग योग का अभ्यास साधना है और निर्विकल्प समाधि साध्य है। वेदांत में आत्मविचार साधन है और तुरीयावस्था साध्य है। किन्तु जप-साधना में जप के द्वारा ही अजपा स्थिति को सिद्ध करना है अर्थात् सतर्कतापूर्वक किये गये जप के द्वारा सहज जप को पाना है। मंत्र के अर्थ में तदाकार होना ही सच्ची साधना है।

प्रश्न : क्या दो या तीन मंत्रों का जप किया जा सकता है ?

उत्तर : नहीं, एक समय में एक ही मंत्र और वह भी सद्गुरु-प्रदत्त मंत्र का ही जप करना श्रेष्ठ है। यदि आप श्रीकृष्ण भगवान के भक्त हैं तो श्रीराम, शिवजी, दुर्गामाता, गायत्री इत्यादि में भी श्रीकृष्ण के ही दर्शन करो। सब एक ही ईश्वर के रूप हैं। श्रीकृष्ण की उपासना ही श्रीराम की या देवी की उपासना है। सभी को अपने इष्टदेव के लिए इसी प्रकार समझना चाहिए। शिव की उपासना करते हैं तो सबमें शिव का ही स्वरूप देखें।

प्रश्न : क्या गृहस्थ शुद्ध प्रणव का जप कर सकता है ?

उत्तर : सामान्यतया गृहस्थ के लिए केवल प्रणव यानि **'ॐ'** का जप करना उचित नहीं है। किन्तु यदि वह साधन-चतुष्ट्य से संपन्न है, मन विक्षेप से मुक्त है और उसमें ज्ञानयोग साधना के लिए प्रबल मुमुक्षुत्व है तो वह **'ॐ'** का जप कर सकता है।

प्रश्न : 'ॐ नमः शिवाय' पंचाक्षरी मंत्र है या षडाक्षरी ? इसका अनुष्ठान करना हो तो कितने लाख जप करें ?

उत्तर : केवल **'नमः शिवाय'** पंचाक्षरी मंत्र है एवं **'ॐ नमः शिवाय'** षडाक्षरी मंत्र। अतः इसका अनुष्ठान तदनुसार ही करें।

प्रश्न : जप करते-करते मन एकदम शांत हो जाता है एवं जप छूट जाता है तो क्या करें ?

उत्तर : जप का फल ही है शांति और ध्यान। यदि जप करते-करते जप छूट जाये एवं मन शांत हो जाये तो जप की चिंता न करो। ध्यान में से उठने के पश्चात् पुनः अपनी नियत संख्या पूरी कर लो।

प्रश्न : जब जप करते हैं तो काम-क्रोधादि विकार अधिक सताते- से प्रतीत होते हैं और जप करना छोड़ देते हैं। क्या यह उचित है ?

उत्तर : कई बार साधक को ऐसा अनुभव होता है कि पहले इतना काम-क्रोध नहीं सताता था जितना मंत्रदीक्षा के बाद सताने लगा है। इसका कारण हमारे पूर्वजन्म के संस्कार हो सकते हैं। जैसे घर की सफाई करने पर कचरा निकलता है, ऐसे ही मंत्रजाप करने से कुसंस्कार निकलते हैं। अतः घबराओ नहीं, न ही मंत्रजप करना छोड़ दो वरन् ऐसे समय में दो-तीन घूँट पानी पीकर थोड़ा कूद लो, प्रणव का दीर्घ उच्चारण करो एवं प्रभु से प्रार्थना करो। तुरंत इन विकारों पर विजय पाने में सहायता मिलेगी। जप तो किसी भी अवस्था में त्याज्य नहीं है।

प्रश्न : अधिक जप से खुश्की चढ़ जाये तो क्या करें ?

उत्तर : जप से खुश्की नहीं चढ़ती, वरन् साधक की असावधानी से खुश्की चढ़ती है। नया साधक होता है, दुर्बल शरीर होता है एवं उत्साह-उत्साह में अधिक प्राणायाम करता है, फिर भूखांमरी करता है तो खुश्की चढ़ने की संभावना होती है। अतः उपरोक्त कारणों का निराकरण कर लो। फिर भी यदि किसीको खुश्की चढ़ ही जाय तो प्रातःकाल सात काजू शहद के साथ लेना चाहिए अथवा भोजन के पश्चात् बिना शहद के सात काजू खाना चाहिए। (सात से ज्यादा काजू दिनभर में खाना शरीर के लिए हितावह नहीं है)। इसके अलावा सिर के तालू पर

एवं ललाट के दोनों छोर पर गाय के घी की मालिश करो। इससे लाभ होता है। खुश्की चढ़ने में, पागलपन में पक्के पेठे का रस या उसकी सब्जी हितावह है। कच्चे पेठे नहीं लेना चाहिए। आहार में घी, दूध, बादाम का उपयोग करना चाहिए। ऐसा करने से ठीक होता है। खुश्की या दिमाग की शिकायत में विद्युत का झटका दिलाना बड़ा हानिकारक है।

प्रश्न : स्वप्न में मंत्रदीक्षा मिली हो तो क्या करें ? क्या पुनः प्रत्यक्ष रूप से मंत्रदीक्षा लेना अनिवार्य है ?

उत्तर : हाँ।

प्रश्न : पहले किसी मंत्र का जप करते थे, वही मंत्र यदि मंत्रदीक्षा के समय मिले, तो क्या करें ?

उत्तर : आदर से उसका जप करना चाहिए। उसकी महानता और बढ़ जाती है।

प्रश्न : मंत्रदीक्षा के समय कान में अंगुली क्यों डलवाते हैं ?

उत्तर : दायें कान से गुरुमंत्र सुनने से मंत्र का प्रभाव विशेष रहता है ऐसा कहा गया है।

प्रश्न : यदि गुरुमंत्र न लिया हो, फिर भी अनुष्ठान किया जा सकता है क्या ?

उत्तर : हाँ, किया जाता है।



आश्रम के प्रकाशन 'ऋषि प्रसाद' मैगजीन, 'लोक कल्याण सेतु' समाचार पत्र,
दर्शन' सिंधी मैगजीन एवं साहित्य आदि के लिए संपर्क

संत श्री आसारामजी आश्रम : गुजरात : साबरमती, अमदावाद. फोन : ७५०५०१०, ७५०५०११. ★ जहाँगीरपुरा, सूरत. फोन : ७७२२
★ बलवंतपुरा, खेड तसीया रोड, हिम्मतनगर. फोन : ४००९९ ★ सिंधुनगर, भावनगर, मु. बुधेल, लाखणका डेम के पास. फोन : ८३३७३, ८३३९८, ८३३
आसारामजी आदिवासी कल्याण आश्रम, सेलवासा (दादरानगर हवेली), जि. वलसाड ★ न्यारी डेम के पास, कालावड रोड, राजकोट. फोन : ८३३५४, ८
★ लुणावाडा, मु. काकचिया, मही नदी त्रिवेणी संगम, जि. पंचमहाल. फोन : (०२६७४) २११९२ ★ बीलगाम, भायेली स्टेशन, पादरा रोड, वडोदरा. फ
३५७६४४ ★ डुँगरा, सेलवास रोड, ता. पारडी, पो. वापी, जि. वलसाड. फोन : ४२४४४१ ★ मु. पो. भेटासी, ता. बोरसद, जि. खेडा. फोन : (०२
★ केसरपुरा कम्पा, पो. मदापुर कम्पा, ता. मोडासा ★ बिलिमोरा. फोन : २२७८५ ★ भैरवी, जि. वलसाड. फोन : (०२६३४) २०७८५ ★ विसनगर,
मेहसाना. फोन : (०२७६५) २०३६६, २२८५३, ३०६२१ ★ संत श्री लीलाशाहजी आश्रम, डीसा. ★ संत श्री आसारामजी साधना कुटिर, पाली हिल-
वलसाड. ★ संत श्री आसारामजी आदिवासी कल्याण आश्रम, सरसवा (पूर्व), ता. संतरामपुर, जि. पंचमहाल. ★ जाफराबाद, गोधरा. फोन : ४७७७८
पंचकुंड, पुष्कर, जि. अजमेर. फोन : ७२१३९ ★आमेट, जि. राजसमंद. फोन : (०२९०८) ३०५९८ ★ गौरेश्वर महादेव, बड़ा दीवड़ा, सागवाडा, जि.
(०२९६६) २०९३९ ★ मु. पाल, जोधपुर. फोनः ४२५०० ★ डभोक, उदयपुर. फोन : (०२९४) ६५५६१२ ★ सुमेरपुर, स्टेशन रोड, जि. पाली. फो
५२०७१ ★ लखावा, कोटा. फोन : ३२३४१८ ★ मध्य प्रदेश : बाय पास रोड, गाँधीनगर, भोपाल. फोन : ७४२५००, ७४२५९९. ★ शक्ति हाऊस,
छिन्दवाडा. फोन : ४२०६६ ★ खजरी, छिन्दवाडा. फोन : ४७५७७ ★ सेमल्दा रोड, मनावर, जि. धार. फोन : ३३३०० ★ संत श्री आसारामजी आश्रम
झाबुआ. फोन : (०७३९२) ८३६३८ ★ पचेड, नामली, जि. रतलाम. फोन (०७४१२) ८१२६३ ★ वी. आई. पी. रोड, रायपुर फोन : ४२२४३४ ★ खंडवा
तालाब के पास, इन्दौर. फोन : ४७८०३१, ४६११९८ ★ शिवपुरी रोड, केदारपुर कोठी, ग्वालियर. फोनः ३३५८८८ ★ सांदीपनि आश्रम के पास, मंगलनाथ
फोन : ५५५५५२ ★ बडगाँव. फोन : ६३२७५ ★ महाकालेश्वर रोड, जि. धौलपुर, सरमथुरा. फोन : ३०२३२ ★ महाराष्ट्र : ओ. टी. सेक्शन, उल्हा
(०२५१) ५४२६९६, ५६३८८१ ★ प्रकाशा, जि. नंदुरबार फोन (०२५६५) ४०२७५ ★ नासिक. फोन : ३४५४४० ★ नागपुर. फोन : ६६७२६७, ६६७२
३२, हिमायतनगर, बेगमपुरा, औरंगाबाद. फोन : ३२४२७० ★ उत्तर प्रदेश : सिंधी कुटिया, गाँधी मार्ग, वृंदावन. फोन : ४४३२६२ ★ आगरा मथुरा रोड,
३७१०७० ★ गाजियाबाद. फोन : ७३७४७४ ★ डाण्डा धोरन, सहसधारा रोड, देहरादून. ★ रुडकी रोड, मुजफ्फरनगर. फोन : ४४२७३५ ★ हरियाणा
स्यूंक, तह. खरड, जि. रोपड, चंडीगढ ★ कुँजपुरा रोड, करनाल. फोन : २५५१११ ★ डाडोला गाँव, पानीपत. फोन : ६०२०२ ★ साहनेवाल गाँव,
लुधियाना. फोन : ८४४८७१ ★ गाजीपुर धुणी के पीछे, आदमपुर दोआबा. फोन : ७५३५२७, ७५३४५० ★ कमालपुर, रेवाडी. फोन : ४९७१६ ★ बंगल
★ दिल्ली : वंदे मातरम् रोड, रवीन्द्र रंगशाला के सामने. फोन : ५७२९३३८, ५७६४१६१ ★ विदेश में : मेटाचन (यू. एस. ए.) फोन : ७३२-४४१९
७३२-५८३-०३२३.

श्री योग वेदांत सेवा समिति : ★ गुजरात : आणंद फोन : २२५९३, ४८३२२ ★ अमरेली फोन : २१०३५ ★ बिलिमोरा फोन : ५३०१०, ५४३२
फोन : २०५५६ ★ वडोदरा फोन : ३६३४३३, ३२१०४१, ३३३७६१, ४२०२६१ ★ बारडोली फोन : २०१८२, ६३५७८ ★ भावनगर फोन : ४२६३७२
फोन : ८०७८९, ८०६८७ ★ विजापुर : फोन : २२४८८ ★ विरमगाम फोन : ३४३६१ ★ खेरालु फोन : ५०१२६, ५५२३३ ★ कलोल फोन : २२५४९
३८३५ ★ दाहोद फोन : २०७०१, २०६७१ ★ डीसा फोन : २२५९७, २२५७९ ★ गोधरा फोन : ४५४६१, ४३००५, ४२२७३ ★ गाँधीनगर फोन : ३५
★ गाधीधाम फोन : २२०८३, ३४३७७ ★ जामनगर फोन : ७५७५१, ५६२३१४ ★ जेतपुर फोन २१००४, २१५७८ ★ जाँबुघोड़ा, पंचमहाल. फोन : ४१२
फोन : ८०१६१ ★ महुवा फोन : २४१८२ ★ माधापर, कच्छ-भुज. फोन : २५८९६ ★ मेहसाना फोन : ५८३९७, ५८३९८ ★ पालनपुर फोन : ५३९
★ पाटण फोन : ३२१९० ★ राजकोट फोन : ३८७४४७, ४५४७०२ ★ सुरेन्द्रनगर फोन : ३२३८४, ३०३१९ ★ सिद्धपुर फोन : २०३२७, २१०२७ ★ वि
३१२८१, २२८५३, २०६६९ ★ धोराजी, विवेकानंद बुक स्टॉल, कन्या विद्यालय के सामने, जि. राजकोट ★ अमदावाद : महेन्द्र एजेन्सी, १२०/२, कबूतर
फोन : २१२५००८, २१२१४६७ ★ भानुभाई आर. पटेल, ७/७६, नीलम पार्क, समजुबा हॉस्पिटल के सामने, बापुनगर ★ रापर (कच्छ), हरि ॐ प्रोविजन
रोड ★ वापी फोन : २३९३३, २००२६ ★ लुणावाडा फोन : २०५२७, २३०४९ ★ महाराष्ट्र : अमरावती फोन : ७४०९८, ७४९२८ ★ औरंगाबाद फो
३३६८७२ ★ गोंदिया फोन : २२५२४ ★ कोल्हापुर फोन : (पी.पी) ६१०२९६ ★ धुलिया फोन : २०२८७ ★ मालेगाँव फोन : ४२४२८०, ४३१४६६ ★
५०४७५५, ५०४६४५ ★ प्रकाशा फोन : ३४३६ ★ पूना फोन : ७७३७५२, ७६०६१७ ★ मुंबई फोन : ६३६३१२५, २०१६४७०, ८७३०७८७, ६१३३४४७,
५१३७१२९, ६२३३८९५ ★ मुलुन्ड फोन : ५६४१६४३, ५६७५५०७ ★ नढे मेल सेन्टर, मेन रोड, संगमनेर. ★ थाने फोन : ५४०३०८८ ★ भुसावल फ
★ नागपुर फोन : ७६०१५३, ७७७०७७ ★ शोलापुर फोन : ३२५०४५, ६२१४३० ★ अकोला फोन : ४४२०३९, ४३०९२८ ★ अहमदनगर फोन : ३२५४७
★ यवतमाल फोन : ४६५५०, ४०९५४ ★ राजस्थान : आमेट फोन : ३०२३४ ★ अजमेर फोन : ६२२९३९, ४२९२३४ ★ बाँसवाडा फोन : २९६३, ४०४६६
फोन : २३८२३, २१४२३, २५७६० ★ बिकानेर फोन : ५२८०९१, २०१८९७ ★ प्रतापपुर फोन : २०१०२, २०५६९ ★ जयपुर फोन : ३७९३९०, ३७०४९
२००५५७★ जोधपुर फोन : ४०००७, ४०७६८ ★ कोटा फोन : ४४०९५६, २८१४१ ★ नाथद्वारा फोन : २६१६, ३०५०८ ★ पाली (मारवाड) फो
२२४४६, ५०७३२. ★ सुजानगढ : मंगलम् मेडीकोझ, सरकार अस्पताल के पास ★ सागवाडा फोन : २०२११, २०१०१ ★ सुमेरपुर फोन : २३८०, २३७
(झुन्झनु) फोन : ५२१०० ★ उदयपुर फोन : ५२५८६८ ★ डूँगरपुर. फोन : २७२४. ★ प्रतापगढ फोन : २२७७७, २२७८८, २२७९९ ★ मध्य प्रदेश :
२६९२३, २६६५३. ★ छिन्दवाडा. फोन : २२३८९, ४७७९८ ★ बालाघाट फोन : २१२३, ७२७२३, ७०७२३ ★ बहेतुल फोन : २२५९३ ★ बडगाँव फ
★ बिलासपुर फोन : २४६१२, २९६०१, २६७९४, २५५४० ★ देवास फोन : ७७६४२, ७४५७९ ★ दमोह फोन : ३१७००, ३१९०० ★ खरगोन
★ ग्वालियर फोनः ३२७१३७, ३२५८६३, ३२३३९२ ★ जबलपुर फोन : ३२७०४२ ★ कटनी फोन : ५२४८९, ५३३५० ★ मनावर फोन : ३२४२
★ नीमच फोन : २२७१४, ३६४८३ ★ रायपुर फोन : ५३६३५६, ५२२४३४ ★ रतलाम फोन : ७०४२५ ★ सिहोरा फोन : ३०५०५, ३०७०७ ★
५५५०५५ ★ उत्तर प्रदेश : आगरा फोन : ३६९८९२ ★ गोरखपुर फोन : ३३३८१६, ३३४०४१ ★ शामली फोन : ५२०८३, ९१९८९ ★ जालौन : भानुप्र
पुरानी हाट मोहल्ला ★ देहरादून फोन : ६८३२०४, ६५३४८९ ★ उँझानी फोन : ६२५१३, ६२३४४ ★ इलाहाबाद फोन : ४६५१०१, ५०५३१३ ★
५४५१८४, ४२४२५ ★ लखनऊ फोन : २२८३१७, २७४२४४ ★ मिर्जापुर फोन : ६२४३४ ★ झाँसी फोन : ४४१८६९, ४४४६५९ ★ हरियाणा-पंजा
फोन : ५६१८१७, ६६०४०१, ४२७२०७ ★ हिसार फोन : ७३५४६, ३३४०४१ ★ करनाल फोन : २५०१०५, २५११३७ ★ पानीपत फोन : २३६
★ रोहतक फोन : ४०३१७ ★ भिवानी फोन : ३३१३२, ३३१४४ ★ अंबाला फोनः ६४२५३४, ६४०५७५ ★ पटियाला फोन : ३०९२०७, ३०४१३३
फोन : ४४५०१०, ४४२२९९ ★ फजिल्का फोन : ६१५८९, ६२०५६ ★ पश्चिम बंगाल : कलकत्ता फोन : २२०६६८९, २२०७६८२, २३९५९९७,
★ तमिलनाडु : चेन्नई (मद्रास) फोन : ५६५९४६, ५८७९०९ ★ आन्ध्र प्रदेश : सिकन्दराबाद फोन : ८४९२७४, ८१९११० ★ दिल्ली फोन : २३४२०८
★ बिहार : पटना फोन : ६५२३७५, ६५१२०१ ★ उडीसा : अनगुल फोनः (०६७६४) ३११०८, ३०५२१ ★ कटक फोन : ६०३९१५, ६०३३४८ ★ आ
फोन : ५४१४८८, ५४१४९९

इन्टरनेशनल श्री योग वेदान्त सेवा समिति : टोरेन्टो फोन : ९०५-५६६-४४६६ ★ लंदन फोन : १८१५५१-८९४६ ★ बोस्टन फोन :
२०७३, ५०८-२५७-०५२४ ★ शिकागो फोन : ८३०-२१३-८४१२, ६३०-६३७-९३३७ ★ कैलिफोर्निया फोन : ३१०-८०२-१६६८ ★ हाँगकाँग

आश्रम के प्रकाशन 'ऋषि प्रसाद' मैगजीन, 'लोक कल्याण सेतु' समाचार पत्र, 'दरवेश दर्शन' सिंधी मैगजीन एवं साहित्य आदि के लिए संपर्क

संत श्री आसारामजी आश्रम : गुजरात : साबरमती, अमदावाद. फोन : ७५०५०१०, ७५०५०११ ★ जहाँगीरपुरा, सूरत. फोन : ७७२२०१, ७७२२०२ ★ बलवंतपुरा, खेड तसीया रोड, हिम्मतनगर. फोन : ४००९९ ★ सिंधुनगर, भावनगर, मु. बुधेल, लाखणका डेम के पास. फोन : ८३३७३, ८३३९८, ८३३९९ ★ संत श्री आसारामजी आदिवासी कल्याण आश्रम, सेलदासा (दादरानगर हवेली), जि. वलसाड ★ न्यारी डेम के पास, कालावड रोड, राजकोट. फोन : ८३३५४, ८३३७०, ८३३७१ ★ लुणावाडा, मु. काकचिया, मही नदी त्रिवेणी संगम, जि. पंचमहाल. फोन : (०२६७४) २११९२ ★ बीलगाम, भायेली स्टेशन, पादरा रोड, वडोदरा. फोन : ३५६४४४, ३५७६४४ ★ डुंगरा, सेलवास रोड, ता. पारडी, पो. वापी, जि. वलसाड. फोन : ४२४४४१ ★ मु. पो. भेटासी, ता. बोरसद, जि. खेडा. फोन : (०२६९६) ८४७८७ ★ केसरपुरा कम्पा, पो. मदापुर कम्पा, ता. मोडासा ★ बिलिमोरा. फोन : २२७८५ ★ भैरवी, जि. वलसाड. फोन : (०२६३४) २०७८५ ★ विसनगर, कडा रोड, जि. मेहसाना. फोन : (०२७६५) २०३६६, २२८५३, ३०६२१ ★ संत श्री लीलाशाहजी आश्रम, डीसा. ★ संत श्री आसारामजी साधना कुटिर, पाली हिल-२, तीथल रोड, वलसाड. ★ संत श्री आसारामजी आदिवासी कल्याण आश्रम, सरसवा (पूर्व), ता. संतरामपुर, जि. पंचमहाल. ★ जाफराबाद, गोधरा. फोन : ४७७७८ ★ **राजस्थान :** पंचकुंड, पुष्कर, जि. अजमेर. फोन : ७२१३९ ★ आमेट, जि. राजसमंद. फोन : (०२९०८) ३०५९८ ★ गोरेश्वर महादेव, बड़ा टीवडा, सागवाडा, जि. डूंगरपुर. फोन : (०२९६६) २०९३९ ★ मु. पाल, जोधपुर. फोनः ४२५०० ★ डभोक, उदयपुर. फोन : (०२९४) ६५५६१२ ★ सुमेरपुर, स्टेशन रोड, जि. पाली. फोन : (०२९३३) ५२०७१ ★ लखावा, कोटा. फोन : ३२३४१८ ★ **मध्य प्रदेश :** बाय पास रोड, गाँधीनगर, भोपाल. फोन : ७४२५००, ७४२५९९. ★ शक्ति हाऊस, परासिया रोड, छिन्दवाडा. फोन : ४२०६६ ★ खजरी, छिन्दवाडा. फोन : ४७५७७ ★ सेमल्दा रोड, मनावर, जि. धार. फोन : ३३३०० ★ संत श्री आसारामजी आश्रम, राणापुर, जि. झाबुआ. फोन : (०७३९२) ८३६३८ ★ पचेड़, नामली, जि. रतलाम. फोन (०७४१२) ८१२६३ ★ धी. आई. पी. रोड, रायपुर फोन : ४२२४३४ ★ खंडवा रोड, बिलावली तालाब के पास, इन्दौर. फोन : ४७८०३१, ४६११९८ ★ शिवपुरी रोड, केदारपुर कोठी, ग्वालियर. फोनः ३३५८८८ ★ सांदीपनि आश्रम के पास, मंगलनाथ रोड, उज्जैन. फोन : ५५५५५२ ★ बडगाँव. फोन : ६३२७५. ★ महाकालेश्वर रोड, जि. धौलपुर, सरमथुरा. फोन : ३०२३२ ★ **महाराष्ट्र :** ओ. टी. सेक्शन, उल्हासनगर. फोन : (०२५१) ५४२६९६, ५६३८८१ ★ प्रकाशा, जि. नंदुरबार. फोन (०२५६५) ४०२७५ ★ नासिक. फोन : ३४५४४० ★ नागपुर. फोन : ६६७२६७, ६६७२६८ ★ सर्वे नं. ३२, हिमायतनगर, बेगमपुरा, औरंगाबाद. फोन : ३२४२७० ★ **उत्तर प्रदेश :** सिंधी कुटिया, गाँधी मार्ग, वृंदावन. फोन : ४४३२६२ ★ आगरा मथुरा रोड, आगरा. फोन : ३७१७७० ★ गाजियाबाद. फोन : ७४७४७४ ★ डाण्डा धोरन, सहसधारा रोड, देहरादून. ★ रुडकी रोड, मुजफ्फरनगर. फोन : ४४२७३५ ★ **हरियाणा-पंजाब :** गाँव स्यूंक, तह. खरड, जि. रोपड, चंडीगढ ★ कुँजपुरा रोड, करनाल. फोन : २५५१११ ★ डाडोला गाँव, पानीपत. फोन : ६०२०२ ★ साहनेवाल गाँव, नहर के पास, लुधियाना. फोन : ८४४८७५ ★ गाजीपुर चुंगी के पीछे, आदमपुर दोआबा. फोन : ७५३५२७, ७५३४५० ★ कमालपुर, रेवाडी. फोन : ४९७१६ ★ बंगला रोड, हिसार. ★ **दिल्ली :** वंदे मातरम् रोड, रवीन्द्र रंगशाला के सामने. फोन : ५७२९३३८, ५७६४१६१ ★ **विदेश में :** मेटावन (यू. एस. ए.) फोन : ७३२-४४१९८२२ फैक्स : ७३२-५८३-०३२३.

श्री योग वेदांत सेवा समिति : ★ **गुजरात :** आणंद फोन : २२५९३, ४८३२२ ★ अमरेली फोन : २१०३५ ★ बिलिमोरा फोन : ५३०१०, ५४३२३. ★ बोरसद फोन : २०५५६ ★ वडोदरा फोन : ३६३४३३, ३२१०४१, ३३३७६१, ४२०२६१ ★ बारडोली फोन : २०१८२, ६३५७८ ★ भावनगर फोन : ४२६३७२ ★ चकलासी फोन : ८०७८९, ८०६८७. ★ विजापुर : फोन : २२४८८ ★ विरमगाम फोन : ३४३६१ ★ खेरालु फोन : ५०१२६, ५५२३३ ★ कलोल फोन : २२५४९ ★ कडी फोन : ३८३५ ★ दाहोद फोन : २०७०१, २०६७१ ★ डीसा फोन : २२५९७, २२५७९ ★ गोधरा फोन : ४५४६१, ४३००५, ४२२७३ ★ गाँधीनगर फोन : ३५४६०, २८४१६ ★ गांधीधाम फोन : २२०८३, ३४३७७ ★ जामनगर फोन : ७५७५१, ५६२३१४ ★ जेतपुर फोन २१००४, २१५७८ ★ जाँबुघोड़ा, पंचमहाल. फोन : ४१२४० ★ लीमडी फोन : ८०१६१ ★ महुवा फोन : २४१८२ ★ माधापर, कच्छ-भुज. फोन : २५८९६ ★ मेहसाना फोन : ५८३९७, ५८३९८ ★ पालनपुर फोन : ५३९९५, ५२९९९ ★ पाटण फोन : ३२१९० ★ राजकोट फोन : ३८७४४७, ४५४७०२ ★ सुरेन्द्रनगर फोन : ३२३८४, ३०३१९ ★ सिद्धपुर फोन : २०३२७, २१०२७ ★ विसनगर फोन : ३१२८१, २२८५३, २०६६९ ★ धोराजी, विवेकानंद बुक स्टॉल, कन्या विद्यालय के सामने, जि. राजकोट ★ अमदावाद : महेन्द्र एजेन्सी, १२०/२, कबूतरखाना, कालुपुर फोन : २१२५००८, २१२१४६७ ★ भानुभाई आर. पटेल, ७/७६, नीलम पार्क, समजुबा हॉस्पिटल के सामने, बापुनगर ★ रापर (कच्छ), हरि ॐ प्रोविजन स्टोर्स, सरदार रोड ★ वापी फोन : २३९३३, २००२६ ★ लुणावाडा फोन : २०५२७, २३०४९ ★ **महाराष्ट्र :** अमरावती फोन : ७४०९८, ७४९२८ ★ औरंगाबाद फोन : २४२७०, ३३६८७२ ★ गोंदिया फोन : २२५२४ ★ कोल्हापुर फोन : (पी पी) ६१०२९६ ★ धुलिया फोन : २०२८७ ★ मालेगाँव फोन : ४२४२८०, ४३१४६६ ★ नासिक फोन : ५०४७५५, ५०४६४५ ★ प्रकाशा फोन : ३४३६ ★ पूना फोन : ७७३७५२, ७६०६१७ ★ मुंबई फोन : ६३६३१२५, २०१६४७०, ८७३०७८७, ६१३३४४७, ६१२७७१७, ५१३७१२९, ६२३३८९५ ★ मुलुन्ड फोन : ५६४१६४३, ५६७५५०७ ★ नदे भेल सेन्टर, मेन रोड, संगमनेर ★ थाने फोन : ५४०३०८८ ★ भुसावल फोन : २२१९२ ★ नागपुर फोन : ७६०१५३, ७७७०७७ ★ शोलापुर फोन : ३२५०४५, ६२१४३० ★ अकोला फोन : ४४२०३९, ४३०९२८ ★ अहमदनगर फोन : ३२५४७०, ३५९८७३ ★ यवतमाल फोन : ४६५५०, ४०९५४ ★ **राजस्थान :** आमेट फोन : ३०२३४ ★ अजमेर फोन : ६२२९३९, ४२९२३४ ★ बाँसवाड़ा फोन : २९६३, ४०४६६ ★ भीलवाडा फोन : २३८२३, २१४२३, २५७६० ★ बिकानेर फोन : ५२८०९१, २०१८९७ ★ प्रतापपुर फोन : २०१०२, २०५६९ ★ जयपुर फोन : ३७९३९०, ३७०४९३, ३७४७८३, २००५५७ ★ जोधपुर फोन : ४०००७, ४०७६८ ★ कोटा फोन : ४४०९५६, २८१४१ ★ नाथद्वारा फोन : २६१६, ३०५०८ ★ पाली (मारवाड) फोन : ५२४४६, २२४४६, ५०७३२ ★ सुजानगढ : मंगलम् मेडीकोज़, सरकार अस्पताल के पास ★ सागवाडा फोन : २०२११, २०१०१ ★ सुमेरपुर फोन : २३८०, २३७५ ★ तुडलोद (झुन्झनु) फोन : ५२१०० ★ उदयपुर फोन : ५२५८६८ ★ डूँगरपुर. फोन : २७२४. ★ प्रतापगढ फोन : २२७७७, २२७८८, २२७९९ ★ **मध्य प्रदेशः** खंडवा. फोन : २६९२३, २६६५३. ★ छिन्दवाडा. फोन : २२३८९, ४७७९८ ★ बालाघाट फोन : २१२३, ७२७२३, ७०७२३ ★ बहेतुल फोन : २२५९३ ★ बडगाँव फोन : ६३२३३ ★ बिलासपुर फोन : २४६१२, २९६०१, २६७९४, २५५४० ★ देवास फोन : ७७६४२, ७४५७९ ★ दमोह फोन : ३१७००, ३१९०० ★ खरगोन फोन : ४३३२ ★ ग्वालियर फोनः ३२७१३७, ३२५८६३, ३२३३९२ ★ जबलपुर फोन : ३२७०४२ ★ कटनी फोन : ५२४८९, ५३३५० ★ मनावर फोन : ३२४२१, ३२४१५५ ★ नीमच फोन : २२७१४, ३६४८३ ★ रायपुर फोन : ५३६३५६, ५२२४३४ ★ रतलाम फोन : ७०४२५ ★ सिहोरा फोन : ३०५०५, ३०७०७ ★ उज्जैन फोनः ५५५०५५ ★ **उत्तर प्रदेश :** आगरा फोन : ३६९८९२ ★ गोरखपुर फोन : ३३३८१६, ३३४०४१ ★ शामली फोन : ५२०८३, ९१९८९ ★ जालौन : भानुप्रताप चतुर्वेदी, पुरानी हाट मोहल्ला ★ देहरादून फोन : ६८३२०४, ६५३४८९ ★ उँझानी फोन : ६२५१३, ६२३४४ ★ इलाहाबाद फोन : ४६५१०१, ५०५३१३ ★ कानपुर फोन : ५४५९८४, ४२४२५ ★ लखनऊ फोन : २२८३१७, २७४२४४ ★ मिर्जापुर फोन : ६२४३४ ★ झाँसी फोन : ४४१८६९, ४४४६५९ ★ **हरियाणा-पंजाब :** चंडीगढ फोन : ५६१८१७, ६६०४०१, ४२७२०७ ★ हिसार फोन : ७३५४६, ३३४०४१ ★ करनाल फोन : २५०९०५, २५११३७ ★ पानीपत फोन : २३६८०, ३००३४ ★ रोहतक फोन : ४०३१७ ★ भिवानी फोन : ३३१३२, ३३१४४ ★ अंबाला फोनः ६४२५३४, ६४०५७५ ★ पटियाला फोन : ३०९२०७, ३०४१३३ ★ लुधियाना फोन : ४४५०१०, ४४२२९९ ★ फजिल्का फोन : ६१५८९, ६२०५६ ★ **पश्चिम बंगाल :** कलकत्ता फोन : २२०६६८९, २२०७६८२, २३९५९९७, २३८४७४८ ★ **तमिलनाडु :** चेन्नई (मद्रास) फोन : ५६५९४६, ५८७९०९ ★ **आन्ध्र प्रदेश :** सिकन्दराबाद फोन : ८४९२७४, ८११११० ★ **दिल्ली** फोन : २३४२०८, ६८७२२९८ ★ **बिहार :** पटना फोन : ६५२३७५, ६५१२०१ ★ **उडीसा :** अनगुल फोनः (०६७६४) ३११०८, ३०५२१ ★ **कटक फोन :** ६०३९१५, ६०३३४८ ★ **आसाम :** गोहाटी फोन : ५४१४८८, ५४१४९९

इन्टरनेशनल श्री योग वेदान्त सेवा समिति : टोरेन्टो फोन : ९०५-५६६-४४८६ ★ लंदन फोन : १८१-५५१-८१८६ ★ बोस्टन फोन : ६१७-२३३-२०७३, ५०८-२५०-०५२४ ★ शिकागो फोन : ८३०-२१३-८४१२, ६३०-६३७-९३३७ ★ कैलिफोर्निया फोन : ३१०-८०२-१६६८ ★ हाँगकोंग फोन : ८५२-२८५-८०४८८ ★ दुबई फोन : ५३६९७३-५२११०९ ★ नेपाल फोन : ७७२-२५५१४, ७७२-२६९९६.



मंत्रशक्ति की महिमा

आज के भौतिकवादी युग में जितनी यंत्रशक्ति प्रभावी हो सकती है उससे कहीं अधिक प्रभावी एवं सूक्ष्म मंत्रशक्ति होती है। मंत्र एक ऐसा साधन है कि हमारे भीतर सोयी हुई चेतना को वह जगा देता है, हमारी महानता को प्रगट कर देता है, हमारी सुषुप्त शक्तियों को विकसित कर देता है। माता-पिता हमारे स्थूल शरीर को जन्म देते हैं जबकि सच्चे ब्रह्मनिष्ठ सद्गुरु, आत्मनिष्ठा में जागे हुए महापुरुष मंत्रदीक्षा के द्वारा हमारे चिन्मय वपु को जन्म देते हैं। मंत्र द्वारा मनुष्य अपनी सुषुप्त शक्तियों का विकास करके महान बन सकता है। मंत्र के जाप से चंचलता दूर होती है, जीवन में संयम आता है, चमत्कारिक रूप से एकाग्रता एवं स्मरणशक्ति में वृद्धि होती है। शरीर के अलग-अलग केन्द्रों पर मंत्र का अलग-अलग प्रभाव पड़ता है। मंत्रशक्ति की महिमा को जानकर आज तक कई महापुरुष विश्व में पूजनीय एवं आदरणीय स्थान प्राप्त कर चुके हैं, जैसे कि महावीर, बुद्ध, कबीर, नानक, विवेकानंद, रामकृष्ण परमहंस, स्वामी रामतीर्थ, पूज्यपाद स्वामी श्री लीलाशाहजी महाराज आदि आदि।

मंत्रशक्ति को यथार्थ रूप में जाननेवाले एवं हमारे भीतर उस सुषुप्त शक्ति को जगा देने का सामर्थ्य रखनेवाले सद्गुरु के मार्गदर्शन के मुताबिक मंत्रजाप किया जाय तो फिर साधक के जीवन-विकास में चार चाँद लग जाते हैं।

- पूज्यपाद संत श्री आसारामजी बापू